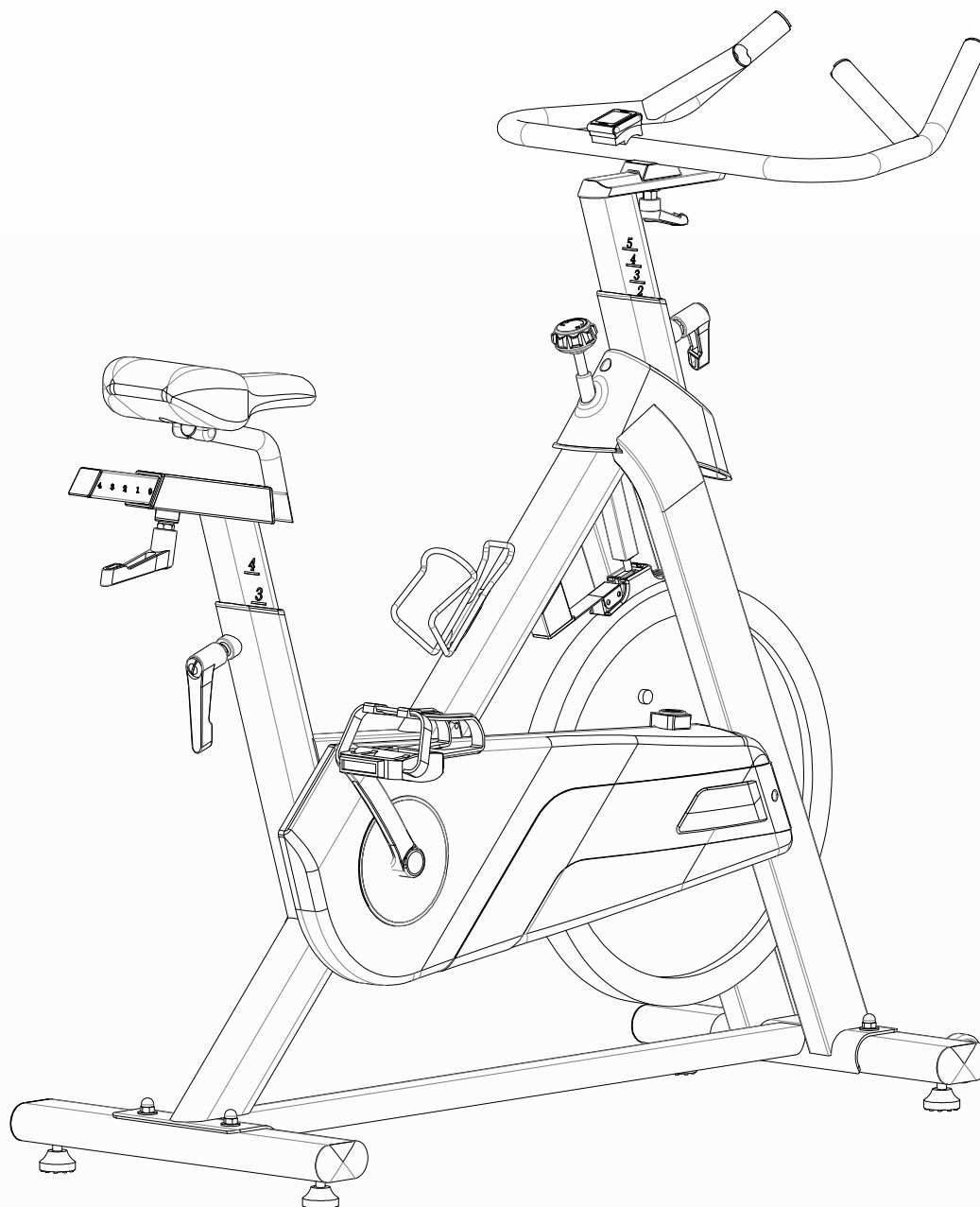


Spider Pro XT

Réf : 74509



F

GB

D

E

I

NL



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 120 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 120 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.



¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H/B para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 120 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio.

Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi
Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe H/B per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 120 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio.

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro



BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 120 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

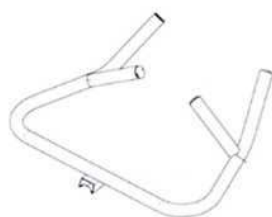
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

Garantie : Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.



Main frame



Hand bar



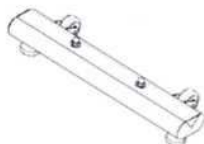
Hand bar adjust iron



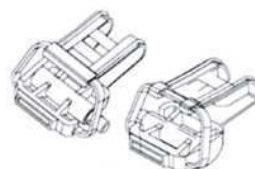
vertical seat post



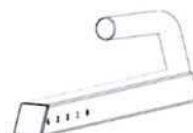
Front stabilize



Rear stabilize



Pedal (L,R)



Sliding seat post



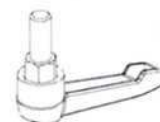
Saddle



computer



M16 adjusting knob

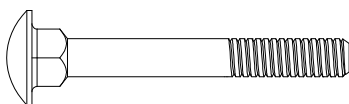
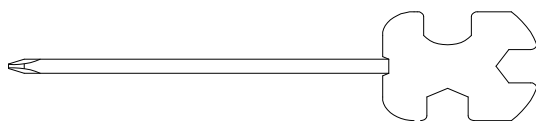
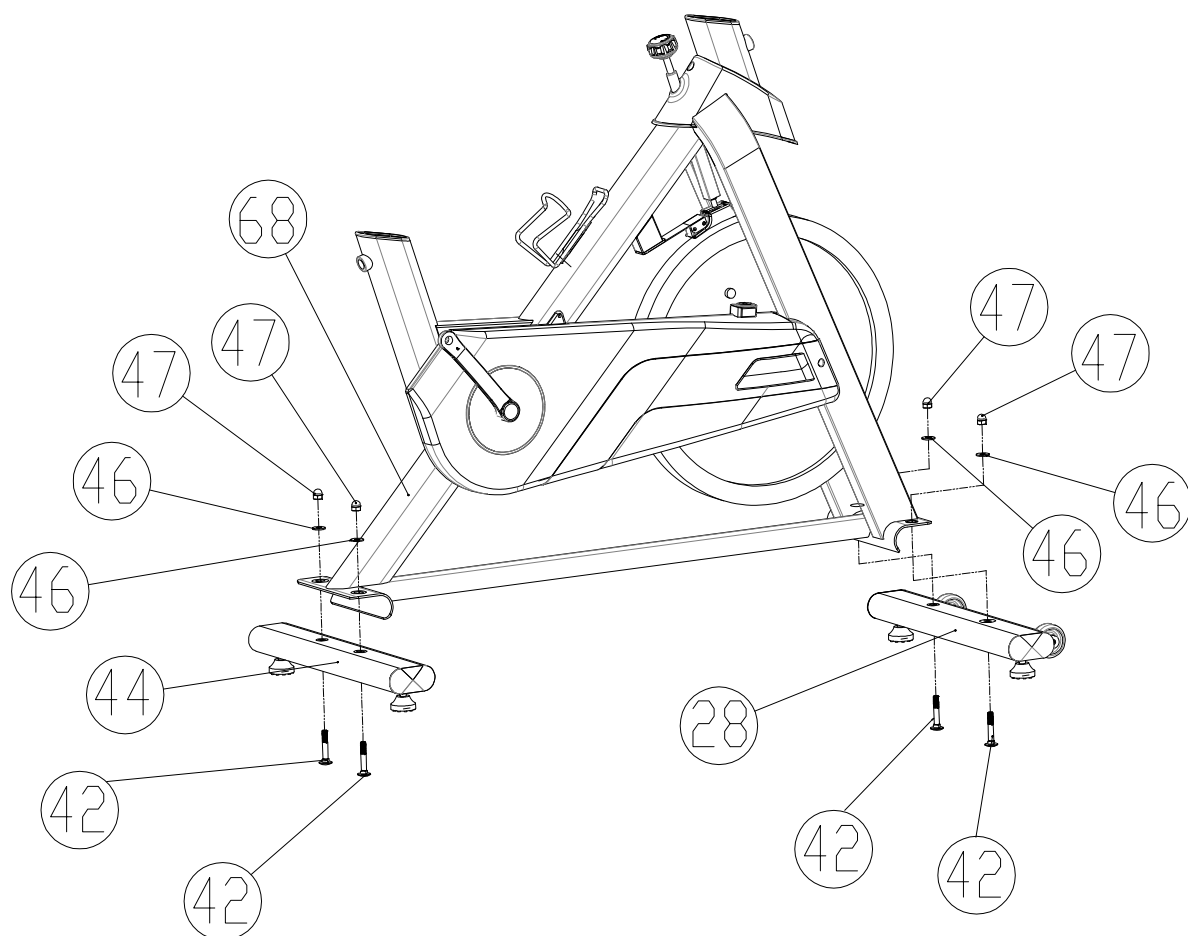


M8 adjusting knob



Open spanner

1



M 8 * 52 L

(N° 42 * 4)



D 16

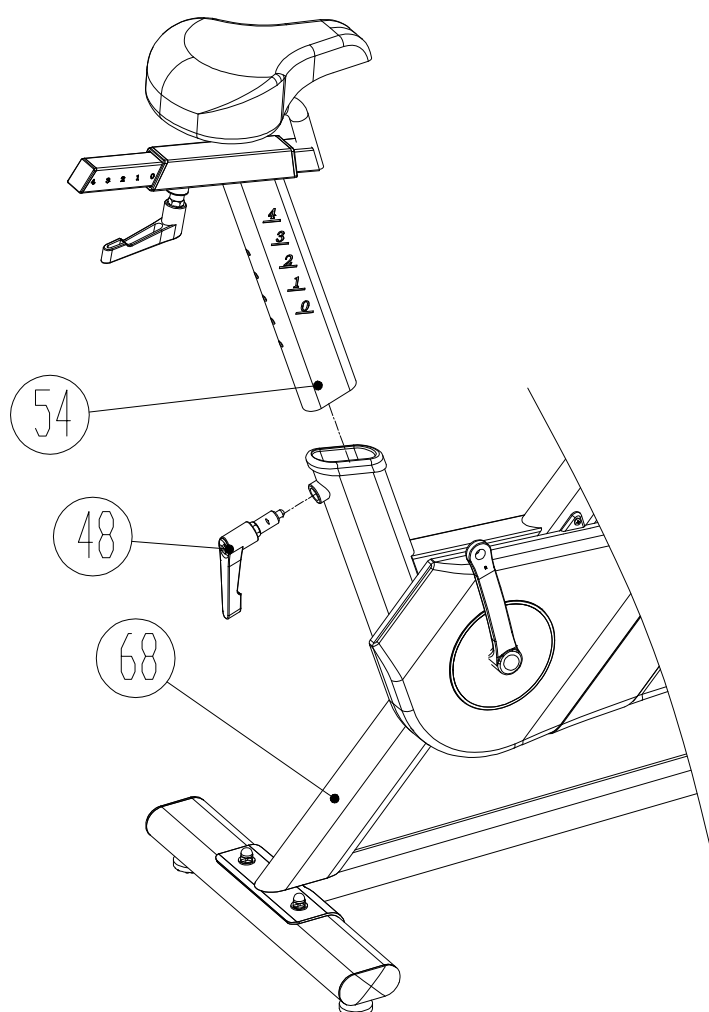
(N° 46 * 4)



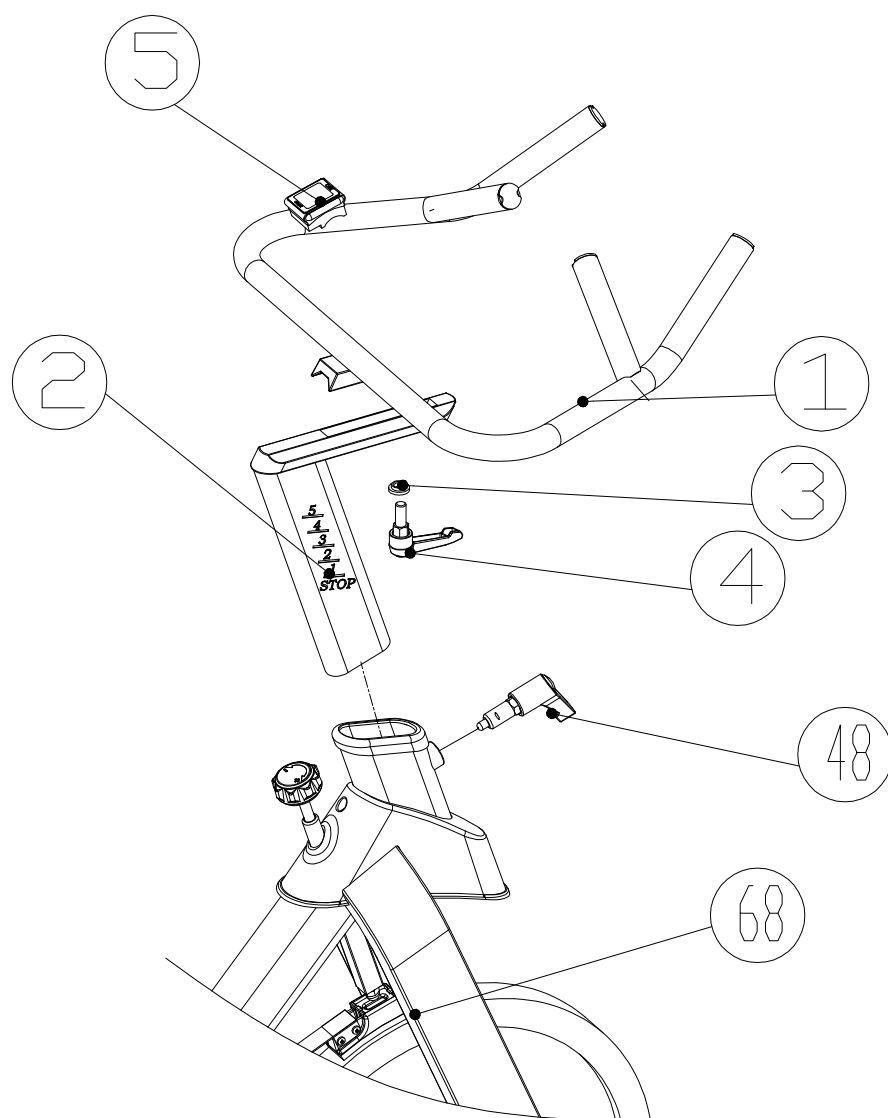
M 8

(N° 47 * 4)

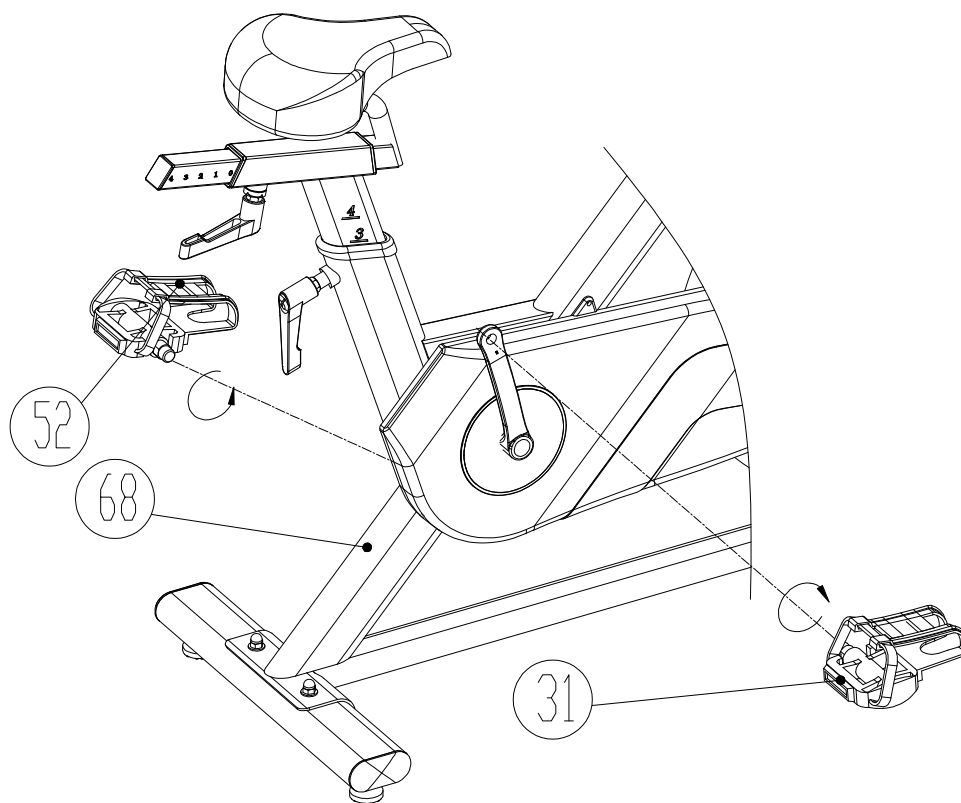
2



3



4





Ordinateur

(F) (GB) (E) (I) (D) (NL)

Réf. 74509



PIECES DETACHEES

Ordinateur
Capteur
Sangles zippées
Potence
Aimant roue
Cales en caoutchouc

ECRAN

- A) Indicateur de Comparaison vitesse
- B) Vitesse actuelle
- C) Mesure vitesse (KM/H ou M/H)
- D) Mode horloge symbole PM pour 12h
- E) Données affichage actuel
- F) Mode affichage actuel
- G) Sexe – homme
- H) Sexe – femme
- I) Mode SCAN
- J) Sélection taille roue
- K) Indicateur batterie faible

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

Vitesse actuelle

Indique la vitesse actuelle jusqu'à 99.9km/h. Précision à 0.1 km/h. la vitesse actuelle est toujours indiquée en haut à droite de l'écran.

Appuyez sur MODE pour passer les écrans dans l'ordre suivant :

Horloge (CLK)

Indique l'heure dans un format 12 ou 24 heures.

Chronomètre (TM)

Le chronomètre est activé par la roue avant et enregistre la durée jusqu'à 9:59:59.

Vitesse Maximale (MXS)

Indique la vitesse maximale atteinte, jusqu'à 99.9kmh.

Vitesse moyenne (AVS)

Indique la vitesse moyenne jusqu'à 99.9km/h. Calcul de la durée et de la distance. Remarque : si la durée ou la distance atteignent leur maximum (9:59:59) la vitesse moyenne ne peut plus être calculée correctement. Le message "Err" apparaît sur l'écran jusqu'à ce que les valeurs de durée et distance soient remises à zéro.

Distance (DST)

Indique la distance jusqu'à 999.99 km.

Odomètre total (ODO)

Indique la distance cumulée jusqu'à 9,999.9 km.

Calories (KCAL)

Indique le nombre de calories dépensées depuis la dernière remise à zéro, jusqu'à 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Permet de voir tous les écrans d'affichage sans rien toucher. Quand il est activé, le scan affiche les neuf écrans en continu, chacun pendant quatre secondes.

Caractéristiques additionnelles :

Réglages double roue

Permet de permuter l'ordinateur entre deux vélos avec des différentes tailles de roue (par exemple un vélo de ville et un vélo tout terrain), et de garder une trace de la durée et de la distance combinées sur les deux vélos. Pour sélectionner le réglage désiré ("I" or "II"), appuyez sur le bouton bleu en dessous de la tête de l'ordinateur.

PROGRAMMER L'ORDINATEUR

PROGRAMMER LE COMPTE DE CALORIES

utilisez le poids et le sexe pour calculer les calories consommées. Pour une mesure exacte, vous devez entrer votre poids et votre sexe.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'écran Calorie (KCAL). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans l'écran de réglage personnel.

ETAPE 2 : L'icône sexe clignote. Appuyez sur SET pour sélectionner le sexe et appuyez sur MODE pour aller à la sélection du poids.

ETAPE 3 : Appuyez sur SET pour sélectionner la mesure désirée (Kg ou Lb). Puis appuyez sur MODE pour aller au réglage du poids.

ETAPE 4 : Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour ajuster le poids. Restez appuyé sur MODE pour régler la valeur et sortir du mode réglage.

REGLER L'HEURE

L'ordinateur est équipé d'une horloge digitale qui indique l'heure dans un format 12 ou 24 heures.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'écran horloge (CLK). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans l'écran de réglage de l'heure.

ETAPE 2 : "12H" ou "24H" clignote sur la première ligne de l'écran. Appuyez sur SET pour sélectionner le mode 12 ou 24 heures. Appuyez sur MODE pour régler votre choix et avancer au réglage des heures.

ETAPE 3 : les heures clignent. Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour faire avancer les heures. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et avancer au réglage des minutes.

ETAPE 4 : Les minutes clignent. Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour faire avancer les minutes. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et avancer au réglage des secondes.

ETAPE 5 : Les secondes clignent. Appuyez sur SET pour remettre les secondes à "00".

ETAPE 6 : Restez appuyé sur MODE pour sortir du réglage de l'heure et revenir à l'écran de l'horloge.

DETERMINER LA TAILLE DE LA ROUE

utilise la circonférence de la roue pour calculer la vitesse et la distance. Il y a trois méthodes pour déterminer la circonférence de la roue :

Mesurez le diamètre de la roue (plus précis)

Mesure : Mesurez le diamètre de votre roue en millimètres (1 pouce = 25.4mm) et multipliez par 3.1416. Entrez cette valeur dans l'ordinateur (voir "Programmer la taille de la roue").

PROGRAMMER LA TAILLE DE LA ROUE & SELECTIONNER MILES OU KILOMETRES

Après avoir déterminé la taille de la roue, entrez la valeur dans l'ordinateur.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'odomètre (ODO). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans le réglage de la taille de la roue.

ETAPE 2 : "KM/H" ou "M/H" clignote. Appuyez sur SET pour sélectionner l'échelle de valeur désirée (mph ou kmh) puis appuyez sur MODE pour régler votre choix et aller au réglage de la taille de la roue.

ETAPE 3 : Les chiffres sur le côté gauche de l'écran clignotent. Appuyez sur SET pour ajuster la valeur. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et aller aux prochains chiffres clignotants

ETAPE 4 : Répétez cette séquence jusqu'à ce que tous les chiffres soient réglés.

ETAPE 5 : Restez appuyé sur MODE pour garder la taille de la roue en mémoire et retourner à l'odomètre.

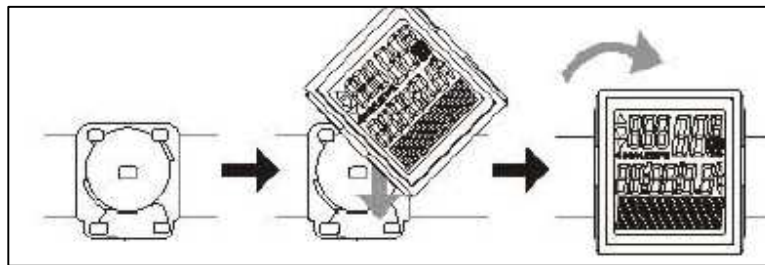
ETAPE 6 : Pour programmer une seconde taille de roue (si vous voulez utiliser sur deux vélos avec des tailles de roue différentes), relâchez le bouton bleu derrière l'ordinateur pour activer la seconde taille de roue. Puis suivez les étapes 1 à 5 pour programmer la taille de la roue.

INSTALLATION

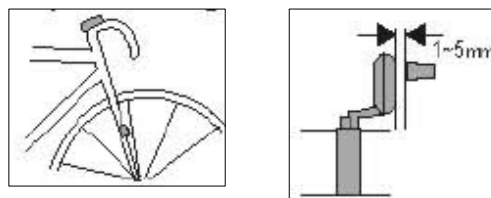
La transmission sans fil rend l'installation simple. Commencez par attacher la potence de l'ordinateur au guidon.

ETAPE 1 : Utilisez les sangles zippées et les cales en caoutchouc incluses (si nécessaire) pour attacher la potence au guidon. Serrez les sangles et coupez toute longueur excessive.

ETAPE 2 : Attachez l'ordinateur à la potence. Poussez l'ordinateur dans la potence et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer. Voir dessin 3. Vous devez entendre un "CLIC" quand l'ordinateur est bien en place.



ETAPE 3 : Ajustez la position de l'aimant en faisant glisser les deux pièces vers le haut ou le bas pour atteindre 1 à 5mm de dégagement entre les deux. Si l'aimant et le capteur ne sont pas assez proches, l'ordinateur ne captera pas de signal ou celui-ci sera incohérent et irrégulier. La plupart des problèmes arrivant à l'installation d'un nouvel ordinateur sont liés à l'espacement ou l'alignement entre l'aimant et le capteur.



ETAPE 4 : Une fois que la procédure d'installation est finie, testez l'unité pour vous assurer que tout est ajusté et fonctionne correctement. Soulever l'avant du vélo et faites tourner la roue avant. L'ordinateur doit enregistrer une vitesse en 1 à 2 secondes. Sinon, vérifiez l'alignement de l'aimant et du capteur et assurez-vous que l'espace entre les deux soit de 5mm ou moins. Ajustez si nécessaire et testez à nouveau.

ECRANS DE REMISE A ZERO

Tous les écrans (excepté l'odomètre) sont remis à zéro simultanément. Allez au chronomètre (ATM). Restez appuyé sur SET pendant trois secondes pour remettre tous les écrans à zéro.

Pour tout remettre à zéro y compris l'odomètre (ODO) ET tous les réglages (dont sexe, poids, horloge et taille de roue) vous devez enlever la pile de l'ordinateur. Voir "Installation des piles."

ENTRETIEN

Ordinateur

Si vous remarquez un changement de contraste sur l'écran, ou si les chiffres deviennent pâles, il est peut-être temps de changer les piles. Voir "Installation des piles". Nous vous recommandons de changer les piles de l'ordinateur et du capteur en même temps.

Capteur

Vérifiez de temps en temps l'alignement de l'aimant et du capteur et assurez-vous que l'espacement entre les deux soit de 5mm ou moins. Enlevez tous signes de rouille ou corrosion de l'aimant pour lui assurer un bon fonctionnement.

Nettoyage

Le capteur, l'aimant et la potence du guidon peuvent être nettoyés avec un savon doux et de l'eau. N'utilisez pas d'abrasifs ou de nettoyeurs à base de pétrole pour nettoyer les composants.

Indication batterie faible

Quand les piles de l'ordinateur ou du capteur sont déchargées, une icône batterie faible apparaît sur l'écran. Notez les valeurs que vous voulez sauver (comme l'odmètre ou la taille de roue) avant de changer les piles.

INSTALLATION DES PILES

Indication batterie faible

Quand les piles de l'ordinateur ou du capteur sont déchargées, une icône batterie faible apparaît sur l'écran. Notez les valeurs que vous voulez sauvegarder (comme l'odmètre ou la taille de la roue) avant de changer les piles.

1. **Ordinateur** : insérez une pièce dans le couvercle au dos de l'ordinateur et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le retirer. Retirez la pile usagée. Installez une nouvelle pile CR2032, le pôle (+) vers le haut. Remplacez le couvercle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer.
2. **Capteur** : insérez une pièce dans le couvercle au dos du capteur et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le retirer. Retirez la pile usagée. Installez une nouvelle pile CR2032 le pôle (+) vers le haut. Remplacez le couvercle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer.

RESOLUTION DES PROBLEMES

1. L'écran de l'ordinateur est blanc ou très clair

La pile est usagée ou mal installée. Assurez-vous que la pile soit bien installée, le pôle (+) vers le haut ou remplacez-la par une nouvelle.

2. L'écran de l'ordinateur devient sombre ou noir

La température ambiante est peut-être trop haute. Laissez l'ordinateur refroidir et l'écran redeviendra normal.

3. L'affichage sur l'écran de l'ordinateur est lent

La température ambiante est peut-être trop basse. Quand la température remontera, l'écran redeviendra normal.

Note: même si l'écran est gêné par le froid, l'ordinateur continuera de lire et enregistrer les valeurs normalement.

4. Lecture de la vitesse impossible ou irrégulière

Vérifiez l'alignement de l'aimant et du capteur de la roue et assurez-vous que l'espace entre les deux soit de 5mm ou moins. Ajustez si nécessaire et testez à nouveau.

Les ordinateurs sans fil sont occasionnellement affectés par des interférences électromagnétiques. Les sources communes de signaux électromagnétiques incluent les lignes haute tension, les équipements à moteur et autres machines sans fil (telles que moniteurs de fréquence cardiaque). Si vous remarquez des lectures de vitesse anormalement hautes, vérifiez aux alentours les sources possibles de signaux électromagnétiques et éloignez la source.

Assurez-vous que les piles de l'ordinateur et du capteur sont installées correctement et bien chargées. Si vous avez un doute, remplacez les piles par des nouvelles.

SPECIFICATIONS

Chronomètre : 9 heures, 59 minutes, 59 secondes

Vitesse actuelle : jusqu'à 99.9km/h

Vitesse moyenne : jusqu'à 99.9km/h

Vitesse maximale : jusqu'à 99.9km/h

Distance : jusqu'à 999.99km

Odomètre : jusqu'à 9999.9km

Calories : jusqu'à 9999 Kcal

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

Lors d'un entraînement Cardio – Training, les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ (180 – âge pour les personnes sédentaires).

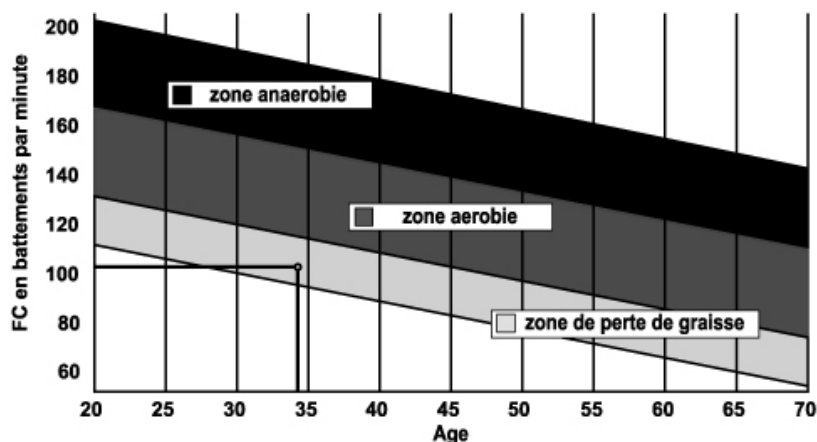
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

La Zone Aérobic est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.

La Zone Anaérobic, est comprise entre 85% de votre FCM et celle ci.

1) Une phase d'échauffement :



Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (**10-20 mn, plus au-delà de 50 ans**) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobic, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement**. En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

Fréquence d'entraînement :

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.

1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.

- Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com



PARTS LIST

Computer Head
Sensor
Zip-tie Attachment Straps
Mounting Bracket
Wheel Magnet
Rubber Shims

DISPLAY

- A) Speed Comparison Indicator
- B) Current Speed
- C) Speed Scale (KM/H or M/H)
- D) PM symbol for 12h Clock Mode
- E) Current Display Data
- F) Current Display Mode
- G) Gender – Male
- H) Gender – Female
- I) SCAN Mode
- J) Wheel Size Selection
- K) Low Battery Indicator

COMPUTER FUNCTIONS

Current Speed

Displays current speed up to 62mph (99.9kmh). Accurate to 0.1mph or kmh. Current speed is always displayed in the top right corner of the screen.

Press the MODE button to scroll through display screens in the following order:

Clock (CLK)

Displays time of day in a 12 hour or 24 hour format.

Auto Ride Timer (TM)

Auto start/stop timer is activated by front wheel movement and records ride time up to 9:59:59.

Maximum Speed (MXS)

Displays maximum speed attained during a ride, up to 62mph (99.9kmh).

Average Speed (AVS)

Displays average speed up to 62mph (99.9kmh). Calculated using ride time and trip distance. Note, if either ride time or trip distance reach their maximum value (9:59:59, or 600 mi.) average speed can no longer be calculated correctly. "Err" will appear in the display screen until the ride time and trip distance values have been reset.

Trip Distance (DST)

Displays distance traveled during current ride, up to 600 mi. (999.99 km).

Total Odometer (ODO)

Displays cumulative ride distance, up to 6200 mi. (9,999.9 km).

Calorie Counter (KCAL)

Displays calories burned since last reset, up to 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Allows hands free viewing of display screens. When activated, the scan feature scrolls through all nine display screens on a continuous loop, displaying each screen for four seconds.

Additional Features:

Dual Wheel Settings

Two wheel size settings allow you to switch the computer between two bikes with different wheel sizes (e.g. your road bike and mountain bike), and keep track of your combined ride time and distance on both bikes. To select the desired wheel setting ("I" or "II"), press the blue button on the underside of the computer head.

PROGRAMMING THE COMPUTER**SETTING THE CALORIE COUNTER**

uses weight and gender to calculate calories burned. In order for the calorie counter to provide an accurate measurement, you must enter your weight and gender.

STEP 1: Press the MODE button to advance to the Calorie (KCAL) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the personal settings screen.

STEP 2: The gender icon will flash. Press the SET button to select gender, then press the MODE button to advance to the weight scale selection screen.

STEP 3: Press the SET button to select the desired weight scale (Kg or Lb). Then press the MODE button to advance to the weight input screen.

STEP 4: Press the SET button (or press and hold) to adjust the weight value. Press and hold the MODE button to set the value and exit the set-up mode.

SETTING THE CLOCK

is equipped with a digital clock that displays time of day in a 12 hour or 24 hour format.

STEP 1: Press the MODE button to advance to the Clock (CLK) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the clock setting screen.

STEP 2: "12H" or "24H" will flash in the upper row of the display. Press the SET button to select

12 hour or 24 hour mode. Press the MODE button to set your choice and advance to the hours setting.

STEP 3: The hours will flash. Press the SET button (or press and hold) to advance the hours.

Press the MODE button to set the value and advance to the minutes setting.

STEP 4: The minutes will flash. Press the SET button (or press and hold) to advance the minutes.

Press the MODE button to set the value and advance to the seconds setting.

STEP 5: The seconds will flash. Press the SET button to reset the seconds to "00".

STEP 6: Press and hold the MODE button to exit the clock set-up screen and return to the Clock display screen.

DETERMINING WHEEL SIZE

uses wheel circumference to calculate speed and distance. There are three methods for determining wheel circumference:

Measure wheel diameter (more accurate)

Measure: Measure your wheel diameter in millimeters (1 inch = 25.4mm) and multiply by 3.1416. Enter this value in the computer (see "Programming Wheel Size").

PROGRAMMING WHEEL SIZE & SELECTING MILES OR KILOMETERS

After determining wheel size, enter the value in the computer.

STEP 1: Press the MODE button to advance to the Odometer (ODO) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the wheel size setting screen.

STEP 2: "KM/H" or "M/H" will flash. Press the SET button to select the desired speed scale (mph or kmh) and then press the MODE button to set your choice and advance to the wheel size setting.

STEP 3: The digit on the left side of the screen will flash. Press the SET button to adjust the value. Press the MODE button to set the value and advance to the next flashing digit.

STEP 4: Repeat this sequence until all digits have been set to the appropriate value.

STEP 5: Press and hold the MODE button to set the wheel size in memory and return to the Odometer display screen.

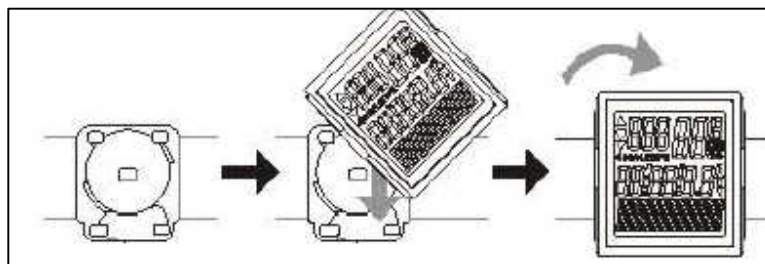
STEP 6: To program a second wheel size (if you plan to use the CY-200W on two bikes with different wheel sizes), depress the blue button on the back of the computer to activate the second wheel size. Then follow steps 1 through 5 to program the wheel size.

INSTALLATION

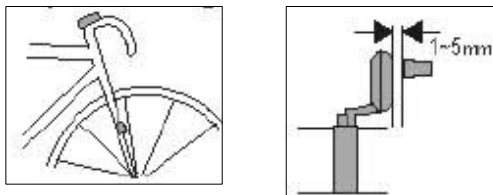
Wireless transmission makes installation simple. Begin by attaching the computer bracket to the handlebar.

STEP 1: Use the included zip-ties and shim pad (if necessary) to attach the bracket to the handlebar. Tighten the zip-ties securely and trim off any excess length.

STEP 2: Attach the computer head to the bracket. Press the computer head into the bracket and rotate it clockwise to lock in place. See Figure 3. You should hear a "CLICK" when the computer is locked in place.



STEP 3: Adjust the position of the magnet by sliding both pieces up or down to achieve 1-5mm of clearance between the two. If the magnet and sensor are not close enough, the computer will not pick up a reading or the reading will be inconsistent and erratic. Most problems that occur when installing a new computer are related to magnet and sensor alignment and spacing.



STEP 4: Pick up the front end of the bicycle and spin the front wheel. The computer should register a speed reading within 1-2 seconds. If not, check the alignment of the wheel magnet and sensor, and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Adjust as necessary and re-test.

RESET DISPLAY SCREENS

All display screens (except Odometer) are reset simultaneously. Advance to the Auto Ride Timer (ATM) display screen. Press and hold the SET button for three seconds to reset all display screens to zero.

To reset all display screens including Odometer (ODO) AND reset all programmed settings (including gender, weight, clock and wheel size) you must remove the battery from the computer head. See "Battery Installation."

MAINTENANCE

Computer

If you notice a change in the display screen contrast, or the figures become faint, it may be time to replace the computer battery. See "Battery Installation". We recommend replacing the computer head and fork sensor batteries at the same time.

Fork Sensor

Periodically check the alignment of the wheel magnet and fork sensor and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Remove any signs of rust or corrosion from the magnet to ensure proper function.

Cleaning

The fork sensor, wheel magnet and handlebar bracket can all be cleaned with mild soap and water. Do not use harsh abrasives or petroleum based cleaners to clean any of the components.

Low Battery Indicator

When the computer head or fork sensor batteries are low, the low battery icon will appear in the display screen. Make a note of any data you wish to record (such as odometer reading or wheel size settings) before replacing the batteries.

BATTERY INSTALLATION

Low Battery Indicator

When the computer head or fork sensor batteries are low, the low battery icon will appear in the display screen. Make a note of any data you wish to record (such as odometer reading or wheel size settings) before replacing the batteries.

3. **Computer Head:** Insert a coin in the battery cover slot on the back side of the computer head and twist counterclockwise to remove. Remove the old battery and dispose of properly. Install a new CR2032 battery with the positive (+) pole facing up. Replace the cover and turn clockwise to tighten.

4. **Fork Sensor:** Insert a coin in the battery cover slot on the back side of the fork sensor and twist counterclockwise to remove. Remove the old battery and dispose of properly. Install a new CR2032 battery with the positive (+) pole facing up. Replace the cover and turn clockwise to tighten.

TROUBLESHOOTING

2. Computer display is blank or very light

The computer battery may be low or installed incorrectly. Make sure the battery is installed correctly, with the positive (+) pole facing up, or replace the battery with a fresh one.

2. Computer display becomes dark or black

The ambient temperature may be too high. Allow the computer to cool, and the display will return to normal.

3. Computer display appears to update slowly

The ambient temperature may be too low. When the temperature rises, the display will return to normal. Note: Even when the display is affected by cold, the computer will continue to read and record data normally.

4. Absent or erratic speed reading

Check the alignment of the wheel magnet and sensor, and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Adjust as necessary and re-test.

Wireless cyclocomputers are occasionally affected by electromagnetic interference. Common sources of electromagnetic signals include high voltage power lines, motor driven equipment and other wireless devices (such as heart rate monitors). If you experience unusually high speed readings, check your surroundings for possible sources of electromagnetic signals and move away from the source.

Make sure the computer head and fork sensor batteries are installed correctly and fully charged. If in doubt, replace both batteries with fresh ones.

SPECIFICATIONS

Auto Ride Timer: 9 hours, 59 minutes, 59 seconds

Current Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Average Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Maximum Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Trip Distance: Up to 600 mi. (999.99km)

Odometer: Up to 6200 mi. (9999.9km)

Calories Burned: Up to 9999 Kcal

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age**, as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity, **it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions**. Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.

The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

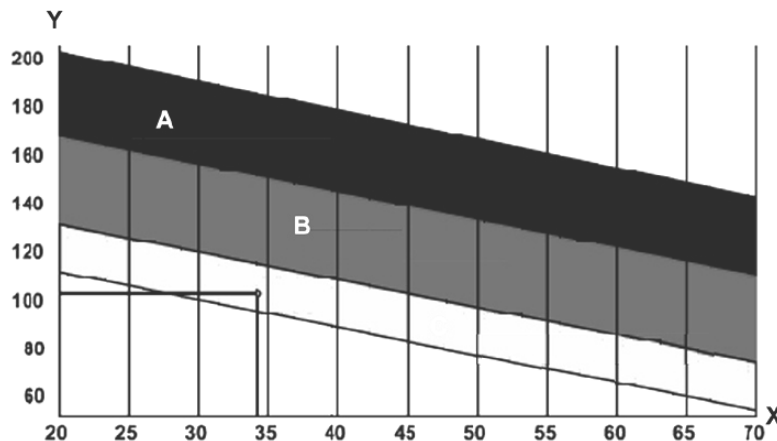
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.

The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.

The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

The progressive training stages:



1) A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively (**10-20 min, more if you are over 50**) which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse to **55% of your MHR** (Maximum Heart Rate).

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:

This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people resuming physical activity after a long period of idleness, who are trying to eliminate excess weight or are susceptible to cardiac problems. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. - Gradually increase from 30 to 60 minutes per session.

- Exercise 3 or 4 times a week.

The Aerobic Zone, 65-85%

This zone is recommended for those who are in good physical condition who train regularly. By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration: 20 to 30 minutes per session.

- Frequency: At least 3 or 4 times a week.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (10 to 20 min). It enables you to return your cardiovascular system to normal (55% of your MHR) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an HR which will be lower when at rest. You will take longer to reach your target zone and it will be easier for you to maintain it. Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.

If, on the other hand, your HR is higher than usual when at rest, you will have to rest or reduce the intensity of your training.

Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

D

TEILE ÜBERSICHT

- Computeranzeige am Lenker
- Sensor (an der Radgabel)
- Klettverschlussbänder zur Befestigung
- Konsole
- Rad-Magnet
- Gummi-Zwischenlage

ANZEIGE (DISPLAY)

- A) Geschwindigkeitsvergleichende Anzeige
- B) Momentane Geschwindigkeit
- C) Einheit der Geschwindigkeitsmessung (KM/H oder M/H)
- D) PM-Symbol (Zeitanzeige im 12 h-Format)
- E) Anzeige der aktuelle gemessenen Daten
- F) Anzeige der aktuellen Programmierungen
- G) Geschlecht – männlich (male)
- H) Geschlecht – weiblich (female)

- I) SCAN Mode
- J) Gang-Einstellung
- K) Anzeige, die eine geringe Restspannung der Batterie angibt (Low Battery)

COMPUTERFUNKTIONEN

Aktuelle Geschwindigkeit

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit bis 62 m/h (99,9 km/h) an

Bis auf 0,1 m/h (km/h) genaue Anzeige

Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in der rechten, oberen Ecke des Bildschirms

Drücken Sie die MODE-Taste, um in folgender Reihenfolge durch das Menü zu navigieren:

Uhrzeit (CLK)

Die Tageszeit kann in einem 12h- und einem 24h-Format angezeigt werden.

Auto Ride Timer (TM)

Der Auto Start /Stop Timer wird von der Bewegung des Vorderrads aktiviert und speichert die Daten einer Trainingseinheit von bis zu 9 (Stunden): 59 (Minuten): 59 (Sekunden).

Höchstgeschwindigkeit (MXS)

Zeigt die höchste Geschwindigkeit an, die während des Trainings gemessen wird.

Gemessen werden kann bis zu einer Geschwindigkeit von 62 m/h (99,9 km/h).

Durchschnittsgeschwindigkeit (AVS)

Die Durchschnittsgeschwindigkeit, die aus Fahrzeit und zurückgelegter Distanz berechnet wird, kann bis 62 m/h (99,9 km/h) angezeigt werden. Beachten Sie, dass, sollten Fahrzeit oder Distanz überschritten werden (9:59:59 oder 6000 mi.), die Durchschnittsgeschwindigkeit nicht mehr fehlerfrei berechnet werden kann. Solange Fahrzeit und Distanz nicht auf Null zurückgestellt werden, wird auf dem Monitor „Err“ angezeigt werden.

Zurückgelegte Distanz (DST)

Die gefahrene Strecke des aktuellen Trainings kann bis 600 mi. (9.999,9 km) angezeigt werden.

Kilometerzähler (ODO)

Die bisher insgesamt zurückgelegte Strecke wird bis 6200 mi. (9.999,9 km) angezeigt.

Kalorienzähler (KCAL)

Bis 9999 Kcal wird angezeigt, wie viele Kalorien seit den letzten Neustart (reset) verbrannt wurden.

Scan (SCAN)

Sollte der Scan aktiviert sein, erlaubt dieser bei freihändigem Fahren einen Blick auf alle neun Menü-Seiten. Diese wechseln sich der Reihe nach alle vier Sekunden ab.

Zusätzliche Funktionen:

Dual-Rad-Programmierung

Diese erlaubt es Ihnen, den Computer zwischen zwei Fahrrädern mit unterschiedlichen Radgrößen

switchen zu lassen (z.B. ihrem Mountainbike und Trekking-Rad).

Gleichzeitig können Sie die Streckenlängen, die in gleicher Zeit auf den beiden unterschiedlichen Rädern zurückgelegt wurden, vergleichen. Um die gewünschte Rad-Einstellung auszuwählen („I“ oder „II“), drücken Sie den blauen Knopf unter dem Computerbildschirm.

PROGRAMMIEREN DES COMPUTERS

Programmierung des Kalorienzählers

Um die verbrannten Kalorien korrekt zu berechnen, werden Angaben über ihr Gewicht und Geschlecht benötigt.

SCHRITT 1: Drücken Sie die MODE-Taste, um auf das Kalorien-Menü zu gelangen.

Halten Sie den SET-Knopf für zwei Sekunden gedrückt, um die persönlichen Einstellungen auf der nun erscheinenden Anzeige vorzunehmen.

SCHRITT 2: Es blinkt ein Symbol zur Programmierung ihres Geschlechts auf.

Um ihr Geschlecht zu wählen, betätigen Sie die SET-Taste.

Drücken Sie auf MODE, um mit der Angabe ihres Gewichts fortzufahren.

SCHRITT 3: Um die gewünschte Gewichtseinheit (kg oder lb) festzulegen, betätigen Sie die SET-Taste.

Drücken Sie, um mit der Gewichtseinstellung fortzufahren, MODE.

SCHRITT 4: Lassen Sie den SET-Button gedrückt (Sie können den Set-Button auch öfter hintereinander drücken), bis Sie den Wert ihres Gewichts erreicht haben.

Halten Sie die MODE-Taste so lange gedrückt, bis der eingegebene Wert übernommen worden ist und Sie den Programmierungsmodus verlassen haben.

Uhrzeiteinstellung

Die digitale Uhrzeitanzeige gibt die Tageszeit in einem 12h- oder 24h-Format an.

SCHRITT 1: Drücken Sie MODE, um auf die Seite für die Programmierung der Zeitanzeige (CLK) zu gelangen. Halten Sie die MODE-Taste für zwei Sekunden gedrückt.

SCHRITT 2: In der oberen Reihe des Displays leuchtet die Auswahl zwischen 12h- und 24h-Format auf. Um das gewünschte Format auszuwählen, benutzen Sie die SET-Taste. Um ihre Einstellung zu übernehmen und mit den weiteren Uhrzeitenstellungen fortzufahren, drücken Sie MODE.

SCHRITT 3: Nun sehen Sie die Uhrzeitanzeige. Die Stundenanzeige leuchtet auf. Um diese zu bestimmen, halten Sie SET gedrückt (Sie können den Set-Button auch öfter hintereinander drücken), bis Sie den richtigen Wert erreicht haben. Um ihre Einstellung zu übernehmen und mit der Minutenprogrammierung fortzufahren, drücken Sie MODE.

SCHRITT 4: Die Minutenanzeige leuchtet auf. Um diese zu bestimmen, halten Sie SET gedrückt (Sie können den Set-Button auch öfter hintereinander drücken), bis Sie den richtigen Wert erreicht haben. Um ihre Einstellung zu übernehmen und mit der Sekundenprogrammierung fortzufahren, drücken Sie MODE.

SCHRITT 5: Die Sekundenanzeige leuchtet auf. Drücken Sie die SET-Taste, um die Sekundenzählung von vorne starten zu lassen („00“).

SCHRITT 6: Halten Sie die MODE-Taste so lange gedrückt, bis Sie den Programmierungsmodus verlassen haben und zur Uhrzeitanzeige zurückgekehrt sind.

Berechnen des Radumfangs

Um Geschwindigkeit und zurückgelegte Strecke berechnen zu können, wird der Radumfang benötigt. Um den Radumfang (z.B. ihres Mountainbikes oder Trekking-Rads) zu bestimmen, messen Sie den Durchmesser des jeweiligen Rads in Millimetern (1 inch = 25,4 mm) und multiplizieren Sie ihn mit 3, 1416. Geben Sie das Ergebnis in den Computer ein (siehe „Programmieren des Radumfangs“).

Programmieren des Radumfangs

Nachdem Sie den Radumfang berechnet haben, geben Sie diesen Wert in den Computer ein.

SCHRITT 1: Drücken Sie den MODE-Knopf, bis Sie auf der Kilometerzähler-Anzeige (ODO) angekommen sind. Halten Sie SET solange gedrückt bis Sie den Programmierungsmodus betreten haben.

SCHRITT 2: Auf dem Bildschirm leuchtet eine Anzeige auf, die eine Wahl zwischen „km/h“ und „m/h“ verlangt. Um die gewünschte Maßeinheit zu wählen; drücken Sie SET. Benutzen Sie anschließend den MODE-Knopf, um die Einstellung zu übernehmen und mit der Programmierung des Radumfangs fortzufahren.

SCHRITT 3: Auf der rechten Seite des Bildschirms blinkt die Anzeige auf, an der man nacheinander die einzelnen Ziffern des berechneten Wertes eingeben kann. Die durch das Drücken von SET eingestellte Ziffer wird durch das Drücken von MODE übernommen.

SCHRITT 4: Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Ziffern den vollständigen Wert gebildet haben.

SCHRITT 5: Halten Sie die MODE-Taste gedrückt, um die Radgröße abzuspeichern und auf die Kilometeranzeige zurückzukehren.

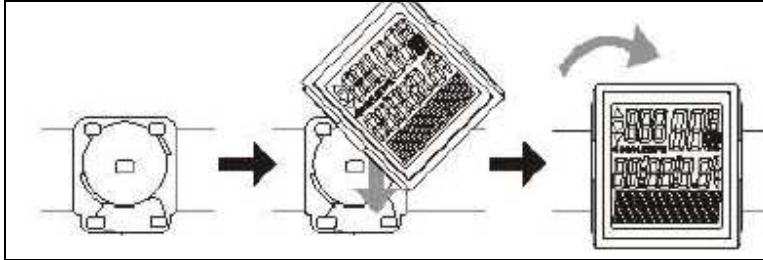
SCHRITT 6: Um eine zweite Radgröße zu programmieren (sollten Sie das CY-200W auf zwei verschiedenen Fahrrädern mit unterschiedlichen Radgrößen benutzen wollen), drücken Sie den blauen Knopf auf der Rückseite des Computers, der diese Funktion aktiviert. Folgen Sie nun SCHRITT 1-5, um die zweite Radgröße zu programmieren.

INSTALLATION

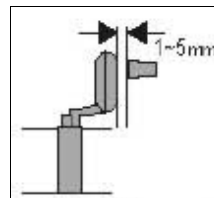
Dank der kabellosen Informationsübertragung, ist die Montage einfach. Beginnen Sie mit der Montage der Konsole am Lenker.

SCHRITT 1: Benutzen Sie die Klettverschlussbänder und die Gummizwischenlage (falls nötig), um die Konsole am Lenker zu befestigen. Schließen Sie den Klettverschluss sicher und schneiden Sie das überstehende Ende ab.

SCHRITT 2: Montieren Sie den Computer auf die Konsole. Fixieren Sie den Computer mit einer leichten Drehung im Uhrzeigersinn auf der Konsole (siehe Bild 3). Ein „Klick“ signalisiert, dass der Computer mit der Konsole verbunden ist.



SCHRITT 3: Justieren Sie den Magneten durch auf- und abschieben, sodass ein Spielraum von 1-5 mm zwischen Magnet und Sensor entsteht. Sollten Magnet und Sensor nicht nahe genug sein, erhält der Computer keine Informationen oder die erhaltenen Daten sind lücken- oder fehlerhaft. Die am meisten auftretenden Probleme beim Installieren eines neuen Computers sind auf eine falsche Positionierung von Magnet und Sensor zurückzuführen.



SCHRITT 4: Heben Sie das vordere Ende des Spinning-Rads an und drehen Sie das Vorderrad. Der Computer sollte innerhalb von 1-2 Sekunden eine Geschwindigkeitsmessung anzeigen. Sollte dies nicht der Fall sein, kontrollieren Sie, ob Magnet und Sensor auf einer Linie liegen und der Abstand zwischen beiden kleiner gleich 5 mm ist. Verschieben Sie sie (soweit nötig) und versuchen Sie es nochmal.

ANZEIGE ZURÜCKSETZEN

Alle Messanzeigen (außer dem Kilometerzähler) werden gleichzeitig neugestartet. Um einen Neustart durchzuführen, rufen Sie die Bildschirmanzeige des „Auto Ride Timer“ (ATM) auf. Halten Sie die SET-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Messanzeigen auf Null zurück zu stellen. Um alle Anzeigen, inkl. des Kilometerzählers und der programmierten Einstellungen (wie Geschlecht, Gewicht, Uhrzeit und Radumfang), in ihren Anfangszustand zurück zu versetzen, müssen Sie die Batterie aus dem Computer entfernen, siehe: „Installation der Batterie“.

INSTANDHALTUNG

Computer

Sollten Sie merken, dass sich der Anzeigenkontrast verändert oder die Zeichen blasser werden, könnte es an der Zeit sein, die Batterien zu wechseln, siehe: „Installation der Batterie“. Wir empfehlen Ihnen, gleichzeitig mit der Computerbatterie, auch die Batterie des Sensors an der Radgabel zu wechseln.

Sensor

Kontrollieren Sie regelmäßig ob Radmagnet und Sensor richtig aufeinander ausgerichtet sind und versichern Sie sich, dass der Spielraum unterhalb von 5 Millimetern liegt. Entfernen Sie jegliche Anzeichen von Rost und Korrosion von der Magneto­berfläche, damit eine einwandfreie Funktion gewährleistet werden kann.

Reinigung

Sensor, Magnet und Konsole können alle mit mildem Spülmittel und Wasser gereinigt werden. Benutzen Sie keine ätzenden und aggressiven oder auf Petroleum basierenden Putzmittel, um eines dieser Teile zu reinigen.

Low Battery-Anzeige

Wenn die Spannung der Batterien des Computers und des Sensors nur noch schwach sind, erscheint das „Low Battery“ – Symbol auf dem Bildschirm. Notieren Sie sich jegliche Daten, von denen Sie nicht möchten, dass diese verloren gehen (bsp.: die gefahrene Kilometerzahl oder die programmierten Radumfänge), bevor Sie die Batterien wechseln.

INSTALLATION DER BATTERIE

Indikator für schwache Batterien

Wenn die Spannung der Batterien des Computers und des Sensors nur noch schwach sind, erscheint das „Low Battery“ – Symbol auf dem Bildschirm. Notieren Sie sich jegliche Daten, von denen Sie nicht möchten, dass diese verloren gehen (bsp.: die gefahrene Kilometerzahl oder die programmierten Radumfänge), bevor Sie die Batterien wechseln.

Computer

Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Batterieabdeckung auf der Rückseite des Computers und drehen Sie diese gegen den Uhrzeigersinn. Die Abdeckung lässt sich jetzt öffnen. Entnehmen Sie die alte Batterie und entsorgen Sie sie ordnungsgemäß. Setzen Sie eine neue CR 2032 Batterie, mit dem positiven Pol (+) nach oben, ein. Platzieren Sie die Abdeckung wieder und drehen Sie die Münze im Uhrzeigersinn um die Abdeckung zu fixieren.

Radgabel-Sensor

Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Batterieabdeckung auf der Rückseite des Sensors an der Radgabel und drehen Sie diese gegen den Uhrzeigersinn. Die Abdeckung lässt sich jetzt öffnen. Entnehmen Sie die alte Batterie und entsorgen Sie sie ordnungsgemäß. Setzen Sie eine neue CR 2032 Batterie, mit dem positiven Pol (+) nach oben, ein. Platzieren Sie die Abdeckung wieder und drehen Sie die Münze im Uhrzeigersinn um die Abdeckung zu fixieren.

PROBLEMLÖSUNG

1. Die Computer Anzeige ist leer oder sehr blass

Die Computerbatterie ist entweder sehr schwach oder könnte falsch eingesetzt sein. Kontrollieren Sie, ob die Batterie ordnungsgemäß, mit dem positiven Pol nach oben, eingesetzt ist. Falls dies der Fall ist, ersetzen Sie durch eine Neue.

2. Die Computer Anzeige wird dunkel oder schwarz

Die Umgebungstemperatur könnte zu hoch sein. Lassen Sie den Computer etwas abkühlen und die Anzeige wird sich wieder normalisieren.

3. Der Computer scheint die Geschwindigkeitsmessung verzögert wiederzugeben

Die Umgebungstemperatur könnte zu niedrig sein. Steigt die Temperatur, wird sich die Anzeige wieder normalisieren. Beachten Sie: Auch wenn die Anzeige durch Kälte beeinträchtigt wird, liest und speichert der Computer die Daten unverändert.

4. Fehlende oder fehlerhafte Geschwindigkeitsmessungen

Kontrollieren Sie ob Radmagnet und Sensor richtig aufeinander ausgerichtet sind und versichern Sie sich, dass der Spielraum unterhalb von 5 Millimetern liegt. Nehmen Sie die notwendigen Anpassungen vor und versuchen Sie es erneut.

Kabellose Radcomputer werden manchmal von elektromagnetischen Interferenzen beeinträchtigt. Gewöhnliche elektromagnetische Quellen sind zu Beispiel Hochspannungsleitungen, motorbetriebene Ausstattungen und andere kabellose Geräte (Pulsmessgeräte). Sollten Sie bei sich eine ungewöhnlich hohe Geschwindigkeitsmessung bemerken, überprüfen Sie Ihre Umgebung auf mögliche Quellen elektromagnetischer Signale und entfernen Sie das Rad davon.

Kontrollieren Sie ob die Batterien an Computer und Sensor korrekt installiert wurden und aufgeladen sind. Wenn Sie sich unsicher sind, ersetzen Sie beide Batterien durch Neue.

ÜBERSICHT

- „Auto Ride Timer“ 9 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden
- Momentane Geschwindigkeit bis zu 62 M/H (99,9 Km/h)
- Durchschnittsgeschwindigkeit bis zu 62 M/H (99,9 Km/h)
- Maximale Geschwindigkeit bis zu 62 M/H (99,9 Km/h)
- Zurückgelegte Strecke bis zu 600 Meilen (999,99 Km)
- Kilometerzähler bis 6200 Meilen (9999,99 Km)
- Verbrannte Kalorien bis zu 9999 KCal

TIPPS ZUM TRAINING

Bevor Sie Ihr Training planen, müssen Sie unbedingt Ihr Alter, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, und Ihre physische Kondition berücksichtigen. Wenn Sie eine sitzende Lebensweise ohne regelmäßige körperliche Aktivität führen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Wenn das Programm festgelegt ist, versuchen Sie nicht, schon bei den ersten Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

Cardio-Training

Es ermöglicht eine Förderung des Herz-Kreislauf-Systems (Tonus Herz / Blutgefäße).

Bei einem Cardio-Training brauchen die Muskeln die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und müssen ihre Abfallstoffe ausscheiden. Unser Herz beschleunigt seinen Rhythmus und transportiert über das kardiovaskuläre System eine größere Sauerstoffmenge in den Organismus.

Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

Die maximale Herzfrequenz (MHF) = $220 - \text{Alter}$ ($180 - \text{Alter}$ bei sitzender Lebensweise).

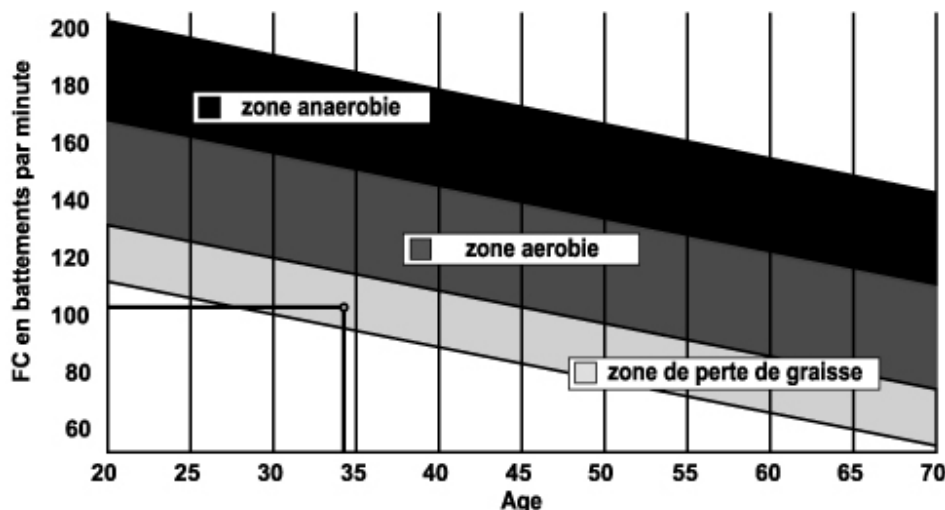
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

Der aerobische Bereich liegt zwischen **65 und 85 % Ihrer MHF**.

Der anaerobische Bereich liegt zwischen **85 und 100 % Ihrer MHF**.

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

Beginnen Sie jedes Training mit einer progressiven Aufwärmphase (10 – 20 Min., bei über 50-jährigen noch länger), die Ihre Muskeln weckt und behutsam Ihren Herzrhythmus erhöht. Steigern Sie behutsam Ihren Puls auf 55 % Ihrer MHF (maximalen Herzfrequenz).

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

Wenn Sie zu rasch mit Ihrem Training beginnen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen ein.

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

Je nach Ihrer physischen Ausgangskondition und Ihren spezifischen Zielen, Gewichtsverlust, Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer (aerobische Arbeit), Entwicklung der Ausdauer (anaerobische Arbeit), können Sie Ihren adäquaten Zielbereich wählen.

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

Dieser Bereich ist nur für ausgewiesene Leistungssportler vorgesehen und bedarf der ärztlichen Zustimmung und Überwachung. Dieser Bereich ist lediglich für gut durchtrainierte Personen gedacht. Er wird in einem Intervalltraining (oder für kurze Sprintläufe) eingesetzt, um dabei zu helfen, die Ausdauer zu verbessern oder zu messen.

Die in diesem Bereich verbrachte Zeit muss kurz sein, weil sonst Unfallgefahr besteht.

3) Eine Abwärmphase:

Es handelt sich um ein Zurückschrauben der Anstrengung (10 bis 20 Min.). Dies ermöglicht eine Beruhigung des kardiovaskulären Systems (55 % der MHF). Zugleich werden Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater vermieden oder verringert.

Die Trainingseinheit muss mit Dehnungsübungen abgeschlossen werden, solange die Gelenke noch warm sind. Das entspannt die Muskeln und trägt dazu bei, Muskelkater zu vermeiden.

Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer. Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern.

Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com

LISTA DE COMPONENTES

Ordenador del cuentakilómetros
 Sensor
 Bridas de sujeción
 Soporte para manillar
 Imán para la rueda
 Goma antideslizante

VISOR

- A) Comparador de velocidad
- B) Velocidad actual
- C) Unidad de medida de la velocidad (Km/h o mi/h)
- D) Símbolo PM para el reloj en formato 12h
- E) Fecha actual
- F) Modo actual del visor
- G) Sexo - Masculino
- H) Sexo - Femenino
- I) Modo SCAN
- J) Configuración de la medida de la rueda
- K) Indicador de batería baja

FUNCIONES DEL ORDENADOR**Velocidad actual**

Muestra la velocidad actual, hasta 99,9 Km/h (62 Mi/h). Lectura precisa de la velocidad desde 0,1 Km/h o Mi/h. La velocidad actual está siempre visible en la esquina superior derecha del visor.

Pulse la tecla MODE para alternar la información mostrada en el visor. El orden es el siguiente:

Reloj (CLK)

Muestra la hora del día. Formato 12h y 24h.

Cronómetro automático (TM)

El cronómetro se inicia/detiene con el movimiento/detención de la rueda delantera. Hasta 9:59:59.

Velocidad máxima (MXS)

Muestra la velocidad máxima alcanzada, hasta 99,9 Km/h (62 Mi/h).

Velocidad media (AVS)

Muestra la velocidad media, hasta 99,9 Km/h. Se calcula usando el tiempo y la distancia recorrida. Tenga en cuenta que si alcanza el valor máximo de tiempo o distancia recorrida (9:59:59 o 999,99 Km) el contador no podrá seguir calculando la velocidad media, y en el visor aparecerá el mensaje "Err". Para volver a calcular la velocidad media, ponga a cero los contadores de tiempo y distancia recorrida.

Distancia recorrida (DST)

Muestra la distancia recorrida en la carrera actual, hasta 999,99 Km (600 mi).

Distancia total acumulada (ODO)

Muestra la distancia total recorrida, hasta 9999,9 km (6200 mi).

Contador de calorías (KCAL)

Muestra las calorías consumidas hasta 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Alterna automáticamente la información mostrada en el visor. Al activar la función SCAN, los modos del visor se suceden en bucle, mostrando cada modo durante 4 segundos.

Funciones adicionales:

Configuración Dual Wheel

El modo Dual Wheel permite intercambiar el cuentakilómetros entre dos bicicletas sin tener que modificar la configuración del tamaño de la rueda (p. ej., su bicicleta de carretera y la de montaña), y conservar la información sobre el tiempo y la distancia recorrida de ambas bicicletas. Para seleccionar una de las dos ruedas configuradas ("I" o "II"), presione la tecla azul situada en la parte inferior del ordenador del cuentakilómetros.

PROGRAMACIÓN DEL ORDENADOR

CONFIGURAR EL CONTADOR DE CALORÍAS

El cuentakilómetros calcula el consumo de calorías a partir del peso y el sexo del ciclista. Introduzca correctamente su peso y sexo si desea que el cálculo de calorías quemadas sea preciso y fiable.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Calorías (KCAL) en el visor.

Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración de su información personal (peso y sexo).

PASO 2: El icono de selección del sexo parpadeará. Presione la tecla SET para seleccionar el sexo. Para confirmar y pasar a la configuración del peso, presione la tecla MODE

PASO 3: Presione la tecla SET para iniciar la configuración del peso (Kg o Lb). Presione la tecla MODE para entrar en el modo de configuración del peso.

PASO 4: Presione la tecla SET (o manténgala apretada) hasta que el valor que aparece en el visor indique su peso. Mantenga presionada la tecla MODE para confirmar el peso seleccionado y salir del modo de configuración.

CONFIGURAR EL RELOJ

El cuentakilómetros cuenta con un reloj digital que muestra la hora del día en formato 12h o 24h.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Reloj (CLK) en el visor. Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración del reloj.

PASO 2: El mensaje "12H" o "24H" parpadeará en el margen superior del visor. Presione la tecla SET para seleccionar el formato 12h o 24h. Presione la tecla MODE para confirmar la selección y pasar al siguiente paso de la configuración.

PASO 3: La hora parpadeará. Presione la tecla SET (o manténgala apretada) para que el reloj avance hasta la hora deseada. Presione la tecla MODE para confirmar la hora seleccionada y pasar a la configuración de los minutos.

PASO 4: Los minutos parpadearán. Presione la tecla SET (o manténgala apretada) para que los minutos avancen hasta el valor deseado. Presione la tecla MODE para confirmar la hora seleccionada y pasar a la configuración de los segundos.

PASO 5: Los segundos parpadearán. Presione la tecla SET para poner a cero los segundos ("00").

PASO 6: Mantenga presionada la tecla MODE para salir del modo de configuración del reloj y mostrar la hora actual.

DETERMINAR LA MEDIDA DE LA RUEDA

El cuentakilómetros calcula la velocidad y la distancia recorrida utilizando la longitud de circunferencia de la rueda. Puede utilizar uno de estos tres métodos para determinar la longitud de circunferencia de la rueda: Medir el diámetro de la rueda (más preciso).

Medición: Mida el diámetro de la rueda en milímetros y multiplique el valor por 3,1416. Introduzca el resultado en el ordenador del cuentakilómetros (ver "Configurar la medida de la rueda").

CONFIGURAR LA MEDIDA DE LA RUEDA Y SELECCIONAR KILÓMETROS O MILLAS

Después de determinar la longitud de circunferencia de la rueda, introduzca el valor obtenido en el ordenador del cuentakilómetros.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Distancia total acumulada (ODO) en el visor. Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración de la medida de la rueda.

PASO 2: El mensaje "KM/H" o "M/H" parpadeará. Presione la tecla SET para seleccionar la unidad de velocidad deseada (millas/hora o kilómetros/hora) y presione la tecla MODE para confirmar la selección y pasar a la configuración de la medida.

PASO 3: El dígito del margen izquierdo del visor parpadeará. Presione la tecla SET para introducir el valor correspondiente. Presione la tecla MODE para confirmar e introducir el siguiente dígito.

PASO 4: Repita el proceso hasta introducir los dígitos necesarios para completar el valor de la medida de la rueda.

PASO 5: Mantenga presionada la tecla MODE para memorizar la medida y volver al modo Distancia total recorrida en el visor.

PASO 6: Si desea configurar una segunda rueda (si utiliza el cuentakilómetros en dos bicicletas con ruedas de distinto tamaño), presione la tecla azul situada en la parte inferior del ordenador, para seleccionar la segunda rueda. Siga los pasos del 1 al 5 para configurar la segunda rueda.

INSTALACIÓN

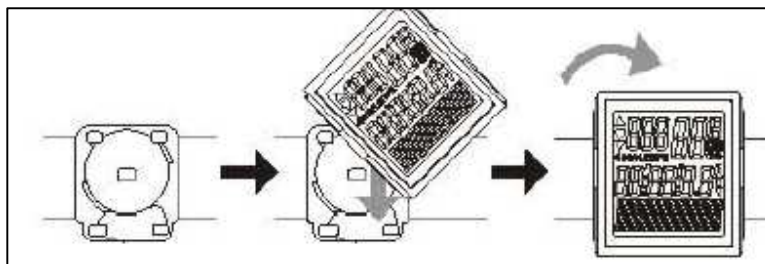
La transmisión Wireless (sin cables) facilita enormemente la instalación de un cuentakilómetros. En primer lugar, fije al manillar el soporte para ordenador.

PASO 1: Fije el soporte al manillar, utilizando las bridas y la goma antideslizante (si fuera necesaria).

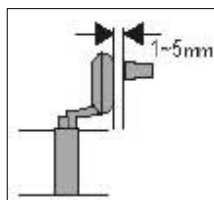
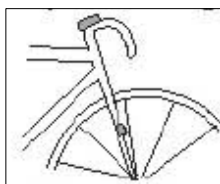
Apriete firmemente las bridas y recorte el extremo que sobresalga en exceso.

PASO 2: Acople el ordenador del cuentakilómetros en el soporte. Presione el ordenador contra el soporte mientras lo gira en el sentido de las agujas del reloj hasta que se bloquee en la posición correcta (se oír un clic).

Ver Figura 3.



PASO 3: Deslice el imán hasta colocarlos cara a cara y a una distancia de 1 a 5 mm. Si no están lo suficientemente próximos, el ordenador no podrá recibir la información del sensor, o ésta será incorrecta. Este es el problema más frecuente en la instalación de un cuentakilómetros.



PASO 4: Cuando haya finalizado la instalación, haga una prueba para verificar que el sistema funciona correctamente. Eleve la rueda trasera y haga girar la delantera. El cuentakilómetros debería empezar a detectar la velocidad en 1 o 2 segundos. Si no es así, compruebe la alineación del sensor y el imán, y asegúrese de que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Reajústelos si fuera necesario y pruebe de nuevo.

REINICAR LOS CONTADORES

Todos los contadores (excepto la Distancia total acumulada) se ponen a cero simultáneamente. Seleccione el modo Cronómetro automático (ATM) en el visor. Mantenga apretada la tecla SET durante 3 segundos para reiniciar todos los contadores.

Para poner a cero todos los contadores incluyendo la Distancia total acumulada (ODO) y borrar la información configurada en el cuentakilómetros (peso, sexo, reloj y medida de la rueda), basta con retirar la pila del ordenador. Ver “Cómo colocar la pila”.

MANTENIMIENTO

Ordenador

Si percibe un cambio en el contraste del visor, o los dígitos no se ven claramente, es muy probable que la pila del ordenador esté agotada. Recomendamos cambiar las pilas del ordenador y el sensor al mismo tiempo. Ver “Cómo colocar la pila”.

Sensor de la horquilla

Examine periódicamente la alineación del sensor y el imán, y verifique que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Elimine el óxido que pueda aparecer en el imán para garantizar una correcta transmisión.

Limpieza

El sensor de la horquilla, el imán de la rueda y el soporte del manillar pueden limpiarse con agua y un jabón suave. No utilizar productos abrasivos o con base de petróleo para limpiar ninguno de los componentes.

Indicador de batería baja

Cuando la pila del ordenador o del sensor de la horquilla estén agotándose, el indicador de batería baja se activará en el visor. Anote los datos que quiera conservar (la distancia total recorrida o la medida de la rueda) antes de sustituir la pila.

CÓMO COLOCAR LA PILA

Indicador de batería baja

Cuando la pila del ordenador o el sensor de la horquilla estén agotándose, el indicador de batería baja se activará en el visor. Anote los datos que quiera conservar (la distancia total recorrida o la medida de la rueda) antes de sustituir la pila.

5. **Ordenador.** Abra la tapa de la pila, situada en la parte trasera del ordenador, con la ayuda de una moneda (gírela en el sentido contrario a las agujas del reloj). Retire la pila agotada y sustitúyala por una nueva (tipo CR2032), colocando el polo positivo (+) boca arriba. Vuelva a colocar la tapa, girando la moneda en el sentido de las agujas del reloj.

2. **Sensor de la horquilla:** Abra la tapa de la pila, situada en la parte trasera del sensor, con la ayuda de una moneda (gírela en sentido contrario a las agujas del reloj). Retire la pila agotada y sustitúyala por una nueva (tipo CR2032), colocando el polo positivo (+) boca arriba. Vuelva a colocar la tapa, girando la moneda en el sentido de las agujas del reloj.

(Recuerde que es muy importante desechar las pilas agotadas en el contenedor apropiado).

LOCALIZACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

3. El visor está en blanco o muy claro

La pila del ordenador puede estar agotada o mal colocada. Corrija la posición de la pila (polo + boca arriba) o sustitúyala por una nueva.

4. El visor está negro o muy oscuro

Puede que la temperatura ambiente sea demasiado alta. Exponga el ordenador a una temperatura más fresca. El visor volverá a su estado normal.

3. El ordenador parece no actualizarse al momento

Puede que la temperatura ambiente sea demasiado baja. Cuando la temperatura suba, el visor volverá a su estado normal. Aunque el frío afecte a la visibilidad del visor, el registro del cuentakilómetros funciona con normalidad.

4. Lectura de la velocidad nula o errónea

Verifique la alineación entre el sensor y el imán de la rueda y compruebe que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Reajústelos en caso necesario.

Los cuentakilómetros inalámbricos para bicicleta pueden verse afectados por interferencias electromagnéticas. Son muy frecuentes las fuentes electromagnéticas como torres de alta tensión, vehículos a motor o dispositivos sin cables. Si observa que el visor registra una velocidad desorbitada, examine su entorno para localizar una posible fuente electromagnética y aléjese de ella.

Antes de iniciar la carrera, verifique que las pilas del ordenador y el sensor están bien colocadas y que tienen la carga suficiente para su trayecto. En caso de duda, sustitúyalas por pilas nuevas.

ESPECIFICACIONES

Cronómetro automático: 9 horas, 59 minutos, 59 segundos.

Velocidad actual: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).

Velocidad media: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).

Velocidad máxima: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).

Distancia recorrida: Hasta 999,99 Km/h (600 mi/h).

Distancia total recorrida: Hasta 9999,9 Km (6200 mi).

Calorías consumidas: Hasta 9999 Kcal.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardíaca / vasos sanguíneos).

Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardíaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

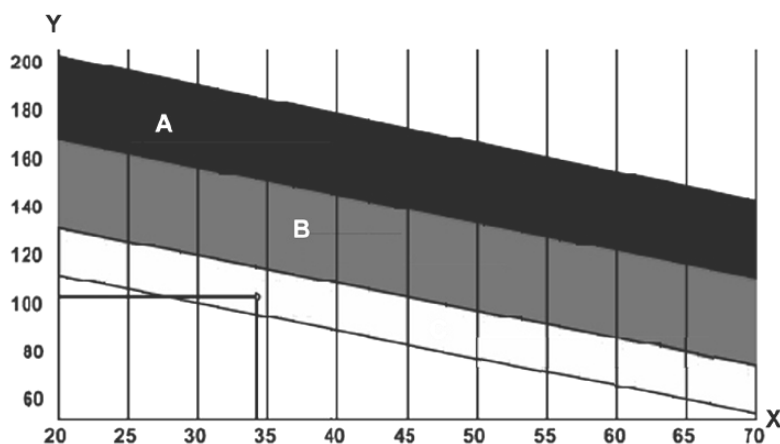
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.

La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.

La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

Dependiendo de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)

La frecuencia cardíaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardíacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardíaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 – 85%)

Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La zona anaeróbica (85% - FCM)

Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda **no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico**. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardíaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

Si por el contrario **su frecuencia cardíaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión

1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.

No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



LISTA DEI COMPONENTI

Computer
Sensore
Cinghie con cerniere
Staffe di sostegno
Calamita della ruota
Rivestimento in lattice

SCHERMATA

- A) Indicatore di Comparazione della Velocità
- B) Velocità Attuale
- C) Scala Velocità
- D) Simbolo PM per Modalità Orologio 12h.
- E) Display Dati Attuali

- F) Display Modalità Attuale
- G) Sesso-Maschile
- H) Sesso-Femminile
- I) Modalità SCAN
- J) Selezione Misura Ruota
- Indicatore Batteria in Esaurimento

Lista dei componenti

FUNZIONI DEL COMPUTER

Velocità attuale :

Indica la velocità attuale fino a 99,9 km/h. Accurata fino a 0,1 km/h. La velocità è sempre indicata in alto a destra del schermo.

Premere MODE (*Modalità*) per fare scorrere le schermate nell'ordine seguente:

Orologio (CLK)

Indica l'ora in formato 12 ore oppure in 24 ore.

Cronometro (TM)

Il cronometro viene attivato dalla ruota anteriore e visualizza la durata fino a 9 :59 :59.

Velocità Massima (MXS)

Indica la velocità massima raggiunta, fino a 99,9 km/h.

Velocità Media (AVS)

Indica la velocità media fino a 99,9 km/h. Calcola la durata e la distanza. Nota: se la durata o la distanza raggiungono il massimo (9:59:59), la velocità media non può essere calcolata correttamente. Il messaggio "Err" appare sul display finché i valori della durata e della distanza siano rimessi a zero.

Distanza (DST)

Indica la distanza fino a 999.99 km.

Odometro totale (ODO)

Indica la distanza accumulata fino a 6200 miglia o 9999.9 km.

Calorie (kcal)

Indica il numero di calorie bruciate dall'ultima rimessa a zero, fino a 9999 kcal.

Scan

Permette la visualizzazione di tutte le schermate senza toccare niente. Quando è attivato, lo scan fa scorrere tutte le 9 schermate in continuazione, visualizzando ogni schermata per 4 secondi.

Ulteriori Caratteristiche :

Regolazione doppia ruota

Due modalità di selezione per la misura della ruota danno al computer la possibilità di scambiare le due biciclette con ruote di misure diverse (p.e. bicicletta da strada o mountain bike), e di rilevare i dati della durata e della distanza percorsa delle due biciclette. Per selezionare la regolazione desiderata ("I" o "II"), premere il tasto blu sulla parte inferiore del computer.

PROGRAMMARE IL COMPUTER

PROGRAMMARE IL CONTEGGIO DELLE CALORIE

Utilizzare il peso e il sesso per calcolare le calorie bruciate. Per poter misurare il conteggio preciso delle calorie, è necessario impostare peso e sesso.

1°PASSO : Premere il tasto MODE per arrivare alla schermata Calorie (KCAL). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare sulla schermata delle impostazioni personali.

2°PASSO : L'icona sesso lampeggerà. Premere il tasto SET per selezionare il sesso, quindi premere il tasto MODE per avanzare sulla schermata selezione peso.

3°PASSO : Premere il tasto SET per selezionare l'unità di misura (kg o lb). Quindi premere il tasto MODE per avanzare sulla schermata per l'impostazione del peso.

4°PASSO : Premere il tasto SET (premere o tener premuto) per aggiustare il valore e per uscire dalla modalità SET UP.

REGOLARE L'ORA

Il computer è dotato di un orologio digitale che indica l'ora in formato 12 o 24 ore.

1°PASSO : Premere su MODE per andare alla schermata orologio (CLK). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare sulla schermata per l'impostazione dell'orologio.

2°PASSO: "12H" o "24H" lampeggia sulla prima linea della schermata. Premere SET per selezionare la modalità 12 o 24 ore. Premere MODE per impostare la vostra scelta e avanzare per l'impostazione dell'ora.

3°PASSO: le ore lampeggiano. Premere SET (o tener premuto) per fare avanzare le ore. Premere MODE per impostare il valore e avanzare per l'impostazione dei minuti.

4°PASSO: I minuti lampeggiano. Premere SET (o tener premuto) per fare avanzare i minuti. Premere MODE per impostare il valore e avanzare per l'impostazione dei secondi.

5°PASSO: I secondi lampeggiano. Premere SET per rimettere i secondi a 00.

6°PASSO: Tener premuto MODE per uscire dell'impostazione dell'ora e tornare alla schermata dell'orologio.

DETERMINARE LA DIMENSIONE DELLA RUOTA

Utilizzare la circonferenza della ruota per calcolare la velocità e la distanza. Ci sono 3 metodi per determinare la circonferenza della ruota:

Misurare il diametro della ruota (più preciso).

Dimensione: Misurare il diametro della ruota in millimetri (1 pollice = 25,4mm) e moltiplicare per 3.1416. Inserire questo valore nel computer (vedere "Programmare la misura della ruota").

PROGRAMMARE LA DIMENSIONE DELLA RUOTA & SELEZIONARE MIGLIA O CHILOMETRI

Dopo aver determinato la dimensione della ruota, inserire il valore nel computer.

1°PASSO: Premere MODE per andare all'odometro (OD O). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare nella regolazione della dimensione della ruota.

2°PASSO: "KM/H" o "M/H" lampeggia. Premere SET per selezionare l'unità di misura desiderata (mph o kmh) quindi premere MODE per impostare la scelta e proseguire per l'impostazione della dimensione della ruota.

3°PASSO: I numeri sulla parte destra dello schermo lampeggiano. Premere SET per aggiustare il valore. Premere MODE per impostare il valore e passare ai seguenti numeri lampeggianti.

4°PASSO: Ripetere la sequenza finché tutti i numeri siano impostati.

5°PASSO: Tener premuto MODE per salvare la dimensione della ruota e tornare all'odometro.

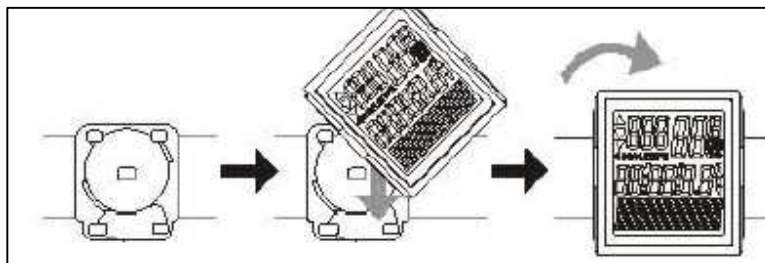
6°PASSO: Per programmare una seconda dimensione della ruota (se si desidera fare esercizio su due biciclette con dimensioni differenti della ruota), premere il tasto blu dalla parte posteriore del computer per attivare la seconda dimensione della ruota. Quindi seguire i passi 1-5 per programmare la dimensione della ruota.

INSTALLAZIONE

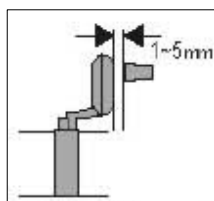
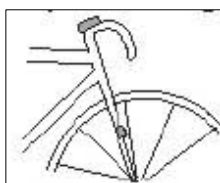
La trasmissione senza fili rende l'installazione semplice. Cominciare attaccando la staffa del computer al manubrio.

1°PASSO : Utilizzare le cinghie con le cerniere e il rivestimento in lattice incluso (se necessario) per attaccare la staffa al manubrio. Stringere le cinghie e tagliare la lunghezza eccessiva.

2°PASSO: Attaccare il computer alla staffa . Spingere il computer nella staffa e girarlo in senso orario per fissarlo. Vedere disegno 3. Si deve sentire un click quando il computer è ben posizionato.



3°PASSO : Aggiustare la posizione della calamita facendo scivolare i due pezzi verso l'alto o il basso per raggiungere uno spazio libero di 1-5mm tra i due. Se la calamita e il sensore non sono abbastanza vicini, il computer non cattura il segnale, oppure il segnale sarà incoerente o irregolare. La maggior parte dei problemi derivanti dall'installazione di un nuovo computer è dovuta all'allineamento o spaziatura tra calamita e sensore.



4°PASSO : Una volta terminata la procedura d'installazione, assicurarsi con un test che ogni cosa sia al suo posto e funzioni correttamente.

Sollevare la bicicletta e fare girare la ruota anteriore. Il computer deve registrare una velocità entro 1 o 2 secondi. In caso contrario, verificare l'allineamento e la spaziatura di calamita e sensore e assicurarsi che lo spazio tra i due sia almeno di 5mm. Aggiustare se necessario e rifare il test.

SCHERMATE RESET

Tutte le schermate (eccetto l'odometro) vengono rimesse a zero (RESET) simultaneamente. Avanzare a cronometro (ATM). Tenere premuto SET per 3 secondi per mettere tutte le schermate a zero. Per rimettere a zero tutto, incluso l'odometro E tutte le impostazioni (sesso, peso, orologio e dimensione ruota) si devono togliere le batterie dal computer. Vedere "installazione batterie".

MANUTENZIONE

Computer

Se si nota un cambiamento di contrasto sullo schermo, o se i numeri diventano pallidi, è forse il momento di cambiare le batterie. Vedere "installazione delle batterie". Si raccomanda di cambiare le batterie del computer e del sensore nello stesso momento.

Sensore

Verificare periodicamente l'allineamento della calamita e del sensore e assicurarsi che la spaziatura tra i due sia di almeno 5mm. Rimuovere ogni traccia di ruggine o corrosione della calamita per assicurarsi del buon funzionamento.

Pulizia

Il sensore, la calamita e la staffa del manubrio possono essere puliti con sapone neutro e dell'acqua. Non usare paste abrasive o prodotti di pulizia a base di petrolio per pulire i componenti.

Indicazione di batterie in esaurimento

Quando le batterie del computer o del sensore sono esaurite, una icona di batteria in esaurimento appare sullo schermo. Prendere nota dei valori che si vogliono salvare (come l'odometro o la dimensione della ruota) prima di cambiare le batterie.

INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

Indicazione di batterie in esaurimento

Quando le batterie del computer o del sensore sono esaurite, una icona di batteria in esaurimento appare sullo schermo. Prendere nota dei valori che si vogliono salvare (come l'odometro o la dimensione della ruota) prima di cambiare le batterie.

1. **Computer** : Con una moneta aprire il vano batterie sulla parte posteriore del computer, girando nel senso anti orario . Rimuovere il coperchio. Togliere le batterie usate. Installare un batteria nuova CR2032, il polo (+) in alto. Rimettere il coperchio e girare nel senso orario per richiudere.
2. **Sensore**: Con una moneta aprire il vano batterie sulla parte posteriore del computer, girando nel senso anti orario . Rimuovere il coperchio. Togliere le batterie usate. Installare un batteria nuova CR2032, il polo (+) in alto. Rimettere il coperchio e girare nel senso orario per richiudere.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Il display del computer è bianco o molto pallido

La batteria può essere in esaurimento o essere inserita in modo scorretto. Assicurarsi che la batteria sia inserita correttamente, con il polo positivo (+) in su, o sostituire la batteria con una nuova.

2. Il display del computer diventa scuro o nero

La temperatura dell'ambiente può essere troppo alta. Lasciar raffreddare il computer farà tornare normale il display.

3. Il display aggiorna i dati con troppa lentezza.

La temperatura dell'ambiente può essere troppo bassa. Quando la temperatura si rialza, il display tornerà normale.

Nota: Anche quando il display è sotto l'influenza del freddo, il computer continua a leggere e registrare normalmente.

4. Assenza o errata lettura della velocità

Controllare l'allineamento della calamita e del sensore, e assicurarsi che lo spazio tra calamita e sensore sia di 5mm o meno. Aggiustare se necessario e riprovare.

I computer senza fili sono occasionalmente influenzati da interferenze elettromagnetiche. Fonti comuni di segnali elettromagnetici sono i fili di alta tensione, attrezzature con motore o dispositivi senza fili (p.e. monitor per frequenza cardiaca). Se si osserva che le letture della velocità sono anormalmente alte, verificare che nelle vicinanze non ci siano fonti che emettono segnali elettromagnetici e nel caso allontanarli.

Assicurarsi che le batterie del computer e del sensore siano correttamente inserite e siano cariche. In caso di dubbio, sostituirle con nuove batterie.

DATI TECNICI

Cronometro : 9 ore, 59 minuti, 59 secondi

Velocità attuale: fino a 99,9 km/h

Velocità media: fino a 99,9 km/h
Velocità massima: fino a 99,9 km/h
Distanza: fino a 999,99 km
Odometro: fino a 9999,9 km
Calorie: fino a 9999 Kcal

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Attenzione:

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

L'allenamento Cardio-Training:

Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.

Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

Definizione della propria Area di lavoro:

Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

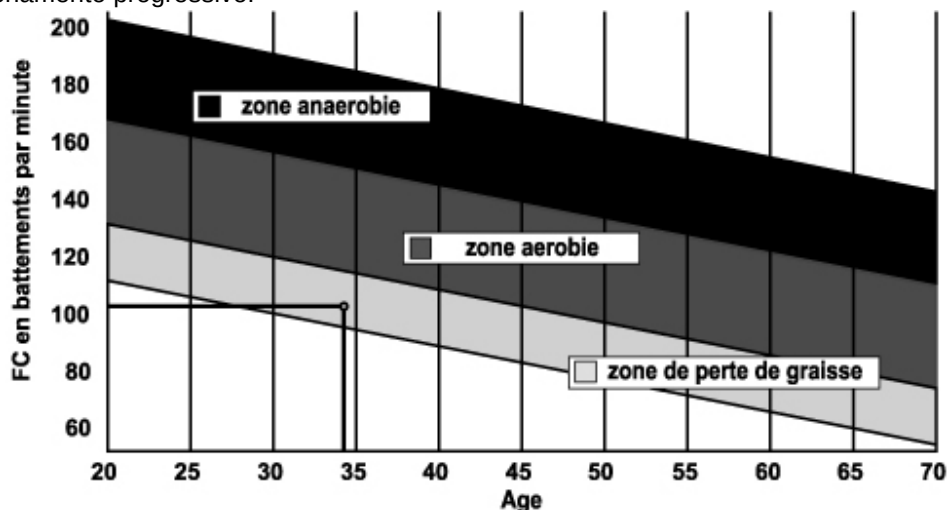
L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al **55%** della propria FCM.

L'Area di perdita di grasso è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.

L'Area aerobica è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.

L'Area anaerobica è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.

Le fasi di un allenamento progressivo:



1) Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (**10-20 min, di più oltre i 50 anni**) che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,
- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.

- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.

Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

Zona anaerobica

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.

Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

3) Fase di recupero:

Si tratta di una riduzione dello sforzo (**da 10 a 20 min.**) che permette un recupero del sistema cardiovascolare (**55% della FCM**) e di evitare o diminuire i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

In seguito a una sessione di allenamento, eseguire lo stretching quando le articolazioni sono ancora calde, in modo da distendere i muscoli ed evitare indolenzimenti.

Eseguire gli esercizi di stretching lentamente e delicatamente, senza mai raggiungere la soglia del dolore. Tenere ogni posizione per 30-60 secondi respirando.

Controllo dei progressi

Migliorando il sistema cardiovascolare si otterrà a riposo una **FC (frequenza cardiaca) ridotta**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area meta e **sarà più semplice restarvi**. Le sessioni risulteranno sempre più semplici e la resistenza quotidiana aumenterà.

Se, al contrario, la **FC a riposo è più alta del normale**, sarà necessario **riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento**.

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

Da 2 a 3 sessioni alla settimana: circa 30 minuti per sessione.

Da 1 a 2 sessioni alla settimana: circa 50 minuti per sessione.

*Si tratta della fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e di recupero.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

Nome o riferimento del prodotto.

Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.



LIJST VAN ONDERDELEN

Computer
Sensor
Zip-tie bindriempjes
Opstapjes
Wielmagneet
Rubber wiggen.

DISPLAY

- A. Snelheidsmeter
- B. Actuele Snelheid
- C. Snelheidsschaal (KM/H of M/H)
- D. Symbool voor PM 12-uurs mode
- E. Actuele Displaygegevens
- F. Actuele Display Mode
- G. Geslacht-Man
- H. Geslacht-Vrouw
- I. SCAN Mode
- J. Selectie Wielmaat
- K. Batterij-leeg melding

COMPUTER FUNCTIES

Actuele Snelheid

Geeft de snelheid weer tot 62 mph (99.9 kmh). Nauwkeurig tot op 0.1 kmh of mph. Actuele snelheid wordt altijd weergegeven in de rechter bovenhoek van het scherm.

Druk op de MODE toets om de display schermen door te bladeren in deze volgorde:

Klok (CLK)

Geeft de tijd weer in 12-of 24 uren formaat.

Auto Ride Timer (TM)

Auto start/stop timer wordt door het draaien van het voorwiel geactiveerd en legt de ritduur vast tot op 9:59:59.

Maximum Snelheid (MXS)

Geeft de maximum snelheid behaald tijdens de rit aan tot 62 mph (99.9kmh).

Gemiddelde Snelheid (AVS)

Geeft de gemiddelde snelheid weer tot op 62mph (99.9kmh). Berekend over ritduur en afstand.

Opmerking: indien of de ritduur of de afstand een maximum waarde hebben bereikt ((9:59:59, or 600 mi.) kan de gemiddelde snelheid niet langer correct worden berekend en verschijnt een foutmelding "Err" tot de ritduur en afstand teruggebracht zijn naar 0 (reset).

Rit Afstand (DST)

Geeft de afgelegde afstand van de rit weer tot 600ml (999.99 km).

Total Odometer (ODO)

Geeft de opgebouwde ritafstand aan tot op 6200 ml (9,999.9 km).

Calorieënteller (KCAL)

Geeft de calorieën weer die sinds de laatste reset zijn verbrand tot 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Maakt het mogelijk om handsfree de display schermen te bekijken. Indien geactiveerd, bladert de scanfunctie doorlopend door alle negen schermen. Elk scherm blijft 4 minuten zichtbaar.

Verdere Kenmerken:

Dubbele Wielmaatinstelling

De dubbele wielmaat instelling stelt de computer in staat afwisselend met twee bikes te werken met verschillende wielmaten (een road bike en een mountain bike) en de gecombineerde gegevens van ritduur en afstand van beide trainers bij te houden. Kies de gewenste wielmaatinstelling ("I" of "II") door op de blauwe toets te drukken aan de onderkant van de computer.

DE COMPUTER PROGRAMMEREN

DE CALORIEËNTELLER INSTELLEN

Gebruikt gewicht en geslacht voor de berekening van de verbrande calorieën. Voor een correcte berekening van de verbrande calorieën moeten geslacht-en gewicht gegevens worden ingesteld.

- STAP 1:** Druk op de MODE toets om het calorieënscherm (KCAL) te openen. Houd de SET toets 2 seconden ingedrukt om naar het scherm van de persoonlijke instellingen te gaan.
- STAP 2:** Het geslachtsicoon flinkt. Druk dan op de SET toets om uw geslacht in te stellen, druk op MODE om naar het gewichtskeuze scherm te gaan.
- STAP 3:** Druk op de SET toets om de keuze tussen Kg of Lb te maken. Druk dan op de MODE toets om door te gaan naar het gewichtskeuze scherm.
- STAP 4:** Druk op de SET toets (of houd de toets ingedrukt) om de gewichtswaarde te regelen. Houd de MODE toets ingedrukt om de waarde in te stellen en de instellingsmode te verlaten.

DE TIJD INSTELLEN

De digitale klok geeft de tijd aan in een 12- of 24uurs formaat.

- STAP 1:** Druk op de MODE toets om het klokscherm (CLK) te openen. Houd de SET toets 2 seconden ingedrukt om naar het scherm voor de tijdsinstelling te gaan.
- STAP 2:** "12H" of "24H" flinkt op de bovenste regel van het display. Druk op de SET toets om de 12-of 24 uren keuze te maken. Druk op de MODE toets om de keuze te bevestigen en naar de tijdsinstelling te gaan.
- STAP 3:** De uren flinkeren. Druk op de SET toets (of ingedrukt houden) om de uren in te stellen. Druk op de MODE toets om de waarde in te stellen en ga verder naar minuten.
- STAP 4:** De minuten flinkeren. Druk op de SET toets (of ingedrukt houden) om de minuten in te stellen. Druk op de MODE toets om de waarde te bevestigen en door te gaan naar de seconden instelling.
- STAP 5:** De seconden flinkeren. Druk op de SET toets om de seconden tot "00" terug te brengen.
- STAP 6:** Druk en houd de MODE toets ingedrukt om het tijd instellingsscherm te verlaten en het klokdisplayscherm te openen.

DE WIELMAAT BEPALEN

De cirkelomtrek van het wiel wordt gebruikt om snelheid en afstand te berekenen. Er zijn drie manieren om de cirkelomtrek van het wiel te bepalen.

Het wieldiameter meten (nauwkeuriger).

Meting: meet het wieldiameter in millimeters (1 inch=24,4mm) en vermenigvuldig met 3.1416.

Deze waarde de computer invoeren (zie "Wielmaat Programmeren")

WIELMAAT PROGRAMMEREN & MIJL OF KILOMETERSELECTIE

Voer de wielmaatwaarde in na deze te hebben bepaald.

STAP 1: Druk op de MODE toets om het Odometerscherm (ODO) te openen. Houd de SET toets 2 seconden ingedrukt om naar het scherm voor de wielmaatinstelling te gaan.

STAP 2: "KM/H" of "M/H" flinkt. Druk op de SET toets en maak de keuze tussen KM/H of M/H. Druk dan op de MODE toets om de keuze te bevestigen en ga verder naar de wielmaat instelling.

STAP 3: De nummers aan de linker kant van het scherm flinkeren. Druk op de SET toets en regel de waarde. Druk dan op de MODE toets om de waarde te bevestigen en ga door naar het volgende flinkerende nummer.

STAP 4: Herhaal deze handeling tot alle nummers zijn ingesteld met hun correcte waarden.

STAP 5: Houd de MODE toets ingedrukt om alle wielmaatwaarden in het geheugen op te slaan en ga terug naar het Odometer display scherm.

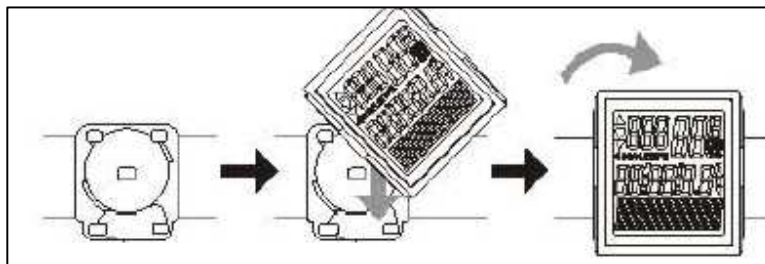
STAP 6: Indien u van plan bent de CY-200W te gebruiken met twee verschillende wielmaten, drukt u de blauwe toets in aan de achterzijde van de computer om een tweede wielmaat te programmeren. Volg dan opnieuw de stappen 1 tot 5.

MONTAGE

Draadloze verbinding maakt de montage makkelijk. Begin met de computersteun te bevestigen aan het stuur.

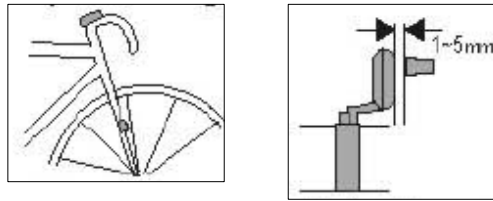
STAP 1: Gebruik de bijgesloten zip-ties en wiggen (indien nodig) om de steun aan het stuur te bevestigen. Trek de zip-ties vast en knip de overbodige lengtes af.

STAP 2: Maak de computer vast aan de steun. Druk de computer in de steun en draai hem met de klok mee op zijn plaats. Zie afbeelding 3. Wanneer de computer op zijn plaats is hoort men een "klik".



STAP 3: Schik de positie van de magneet door beide delen omhoog of omlaag te schuiven, zodat er een speling tussen de twee ontstaat van 1-5mm. Wanneer de magneet en de sensor niet dicht genoeg bij elkaar staan, zal de computer het signaal niet duidelijk kunnen lezen of het signaal komt helemaal niet of verkeerd door. De meeste problemen

bij het installeren van een nieuwe computer worden veroorzaakt door een verkeerde opstelling of plaatsing van sensor en magneet.



STAP 5: Til de fiets bij de voorkant op en laat het voorwiel draaien. De computer zou de snelheid binnen 1-2 seconden moeten waarnemen. Zoniet, controleer dan de positie van wielmagneet en sensor en verzeker u ervan dat de ruimte tussen hen 5mm of minder bedraagt. Regel de positie indien nodig en controleer opnieuw.

RESET DISPLAY SCHERMEN

Alle display schermen (behalve Odometer) worden tegelijk herstart (reset). Ga naar het Autorit Timer displayscherm (ATM). Druk op de SET toets en houd die 3 seconden ingedrukt om alle displayschermen terug te brengen naar nul. Om alle displayschermen inclusief Odometer (ODO) EN alle geprogrammeerde instellingen te herstarten (inclusief geslacht, gewicht, tijd en wielmaat) dienen de batterijen uit de computer te worden verwijderd. Zie "Batterijen Inbrengen".

ONDERHOUD

Computer

Wanneer een verandering in het contrast van het computerscherm wordt waargenomen of de beelden zwakker worden, kan het tijd zijn om de batterijen te verwisselen. Zie "Batterijen Inbrengen". Wij raden aan tegelijkertijd de batterijen van computer en vorksensor te wisselen.

Vork Sensor

Controleer regelmatig de positie van wielmagneet en vork sensor en verzeker u ervan dat de ruimte tussen hen 5mm of minder bedraagt. Verwijder alle sporen van roest of corrosie zodat de magneet correct kan blijven functioneren.

Schoonmaken

De vork sensor, de wielmagneet en de stuursteun kunnen allemaal worden gereinigd met milde zeep en water. Gebruik geen schuurmiddelen of middelen die petroleum bevatten om de onderdelen te reinigen.

Batterij Leeg Melding

Wanneer de batterijen van de computer of de vork sensor bijna leeg zijn, verschijnt het icoon "batterij bijna leeg" op het scherm. Noteer voor u de batterijen verwisselt alle gegevens die u wenst te bewaren. (Zoals de odometer gegevens of de wielmaat instellingen).

BATTERIJEN INBRENGEN

Batterij Leeg Melding

Wanneer de batterijen van de computer of de vork sensor bijna leeg zijn, verschijnt het icoon "batterij bijna leeg" op het scherm. Noteer voor u de batterijen verwisselt alle gegevens die u wenst te bewaren. (Zoals de odometer gegevens of de wielmaat instellingen).

1. **Computer:** Open met een munt het batterijdeksel aan de achterzijde van de computer door tegen de klok in te draaien. Verwijder de oude batterijen en breng ze naar een daarvoor bestemd ophaalpunt. Breng een nieuwe CR2032 batterij in met de positieve pool (+) naar boven. Sluit het deksel en draai het met de klok mee vast.

2. **Vork Sensor:** Open met een munt het batterijdeksel aan de achterzijde van de vorksensor door tegen de klok in te draaien. Verwijder de oude batterijen en breng ze naar een daarvoor bestemd ophaalpunt. Breng een nieuwe CR2032 batterij in met de positieve pool (+) naar boven. Sluit het deksel en draai het met de klok mee vast.

PROBLEMEN OPLOSSEN

1) Het computer display is blank of te licht.

De computerbatterij kan bijna leeg zijn of verkeerd ingebracht. Controleer of de batterij correct is ingebracht met de positieve pool (+) naar boven of verwissel de batterij met een nieuwe.

2) Het computer display wordt donker of zwart.

De temperatuur in het vertrek kan te hoog zijn. Nadat de computer is afgekoeld functioneert het display weer normaal.

3) De computer lijkt te langzaam te functioneren.

De temperatuur in het vertrek kan te laag zijn. Nadat de computer weer op temperatuur is gebracht functioneert het display weer normaal. Opmerking: ook wanneer de computer te koud staat worden alle gegevens toch normaal verwerkt.

4) Geen of verkeerde snelheidsregistratie

Controleer de positie van wielmagneet en sensor en verzeker u ervan dat de ruimte tussen hen 5mm of minder bedraagt. Regel de positie indien nodig en controleer opnieuw.

Draadloze cyclocomputers hebben soms last van electromagnetische storing. Veel voorkomende bronnen van electromagnetische signalen zijn hoogspanningskabels, motoraangedreven machines of andere draadloze apparaten (zoals hartslag monitors). Indien u een ongewoon hoge snelheidsregistratie constateert, zoek dan in uw omgeving naar mogelijke bronnen van electromagnetische signalen en neem er afstand van.

Controleer of computer- en vork sensor batterijen correct zijn ingebracht en volledig opgeladen. Verwissel de batterijen voor nieuwe in geval van twijfel.

SPECIFICATIES

Auto Rit Timer: 9 uur, 59 minuten, 59 seconden

Huidige snelheid: tot 62mph (99.9kmh)

Gemiddelde Snelheid: tot 62mph (99.9kmh)

Maximum Snelheid: tot 62mph (99.9kmh)

Afstand trip: tot 600 mi. (999.99km)

Odometer: tot 6200 mi. (9999.9km)

Verbrande calorieën: tot 9999 Kcal

TRAININGSTIPS

Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):

Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:

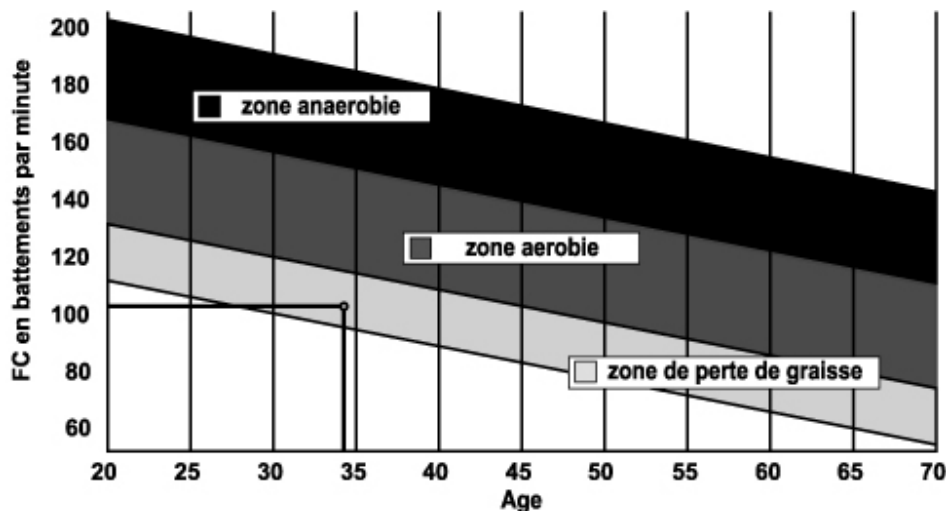
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.

De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.

De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten. **De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.**

3) Een fase van afkoeling (cool-down):

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen. De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid. U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen. **Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.**

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.
2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.
1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

*** Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.**

Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Klantendienst
 E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS